

Novembre-Décembre 2015

L'ÉCHO DE MA PLACE

Le journal du Centre d'Implication Libre de Laval



Le Festin des Fêtes Page 3

Éditorial

Début Novembre, la température est bien clémente...
On se sent encore bien loin du temps des fêtes et pourtant...
À peine 7 semaines avant les célébrations!

Mais pas de panique, Papa Noël peut encore être zen, s'il se décide à commencer déjà tranquillement les préparatifs. On évite le stress en évitant le dernière minute. On cuisine et on congèle! On fait des petits cadeaux par çï par là qu'on emballe au fur et à mesure, pour que Noël arrivé, on soit bien prêt. Et bien Zen pour savourer le moment présent!

Bon automne et un Joyeux temps des fêtes Zen!



Lyna-Lune Ippersiel
Intervenante CDJ Ste-Rose
Comité journal

TABLE DES MATIÈRES

Éditorial.....	2
Saviez-vous que...Le Festin de Noël.....	3 et 4
Groupe d'entraîne Entre pairs.....	5
Les incontournables du cinéma.....	6 et 7
Réflexion spontanée.....	8
La Chronique santé de Marie-Lau.....	9
Recettes.....	10 et 11
Vente annuelle du CDJ Ste-Rose.....	12
Un beau rayon de soleil dans mon cœur.....	13
Art Drama.....	14
Style libre.....	15
Les 12 questions.....	16
Ateliers de pleine conscience.....	17
La petite fille et son rêve.....	18
Café le Signet.....	19

SAVIEZ VOUS QUE...

Le Festin de Noël

La dinde et ses atocas

Au 17^e siècle, les premiers colons d'Amérique du Nord utilisent les aliments disponibles sur la côte Est de l'Atlantique, les forêts regorgent de Dindons sauvages et un fruit rouge abonde dans les étangs bon à cueillir à l'automne, de là le duo voit le jour, parce que la tige ressemble à une canne, on la nomme canneberge. Au Québec, on l'appelle aussi Atoca, de la langue Amérindienne. Son goût acide s'apprête bien avec le gibier et viande faisandé.

La Tourtière

La tourtière, contrairement à la croyance populaire, ne vient pas de la tourte voyageuse, une espèce d'oiseau maintenant disparue, mais provient plutôt du plat dans lequel on la faisait cuire.

Au Québec, elle porte différentes appellations, tout dépendant de la recette utilisée. Le pâté à la viande est le plus populaire, composé de viandes diverses et de pommes de terre. La tourtière du Lac-Saint-Jean se distingue des autres tourtières par sa taille beaucoup plus grosse et par sa garniture composée de plus gros morceaux de viande (incluant souvent de la viande de gibier) et de pommes de terre en cubes.

En Gaspésie et dans le Bas-Saint-Laurent, une variante est appelée cipaille, ayant six étages.

La bûche de Noël

Au Québec le repas de Noël se termine en dégustant la bûche de Noël. Cette tradition culinaire reproduit un rite hérité du Moyen Âges, celle de faire brûler dans l'âtre une très grosse bûche lors de la veillée de Noël. La disparition des grands âtres met fin à cette coutume. Elle fut remplacée par une pâtisserie, la bûche de Noël traditionnellement glacée et généralement décorée d'attributs divers tel que Père Noël, hache, scie, lutins, etc.

Le caribou

Cette boisson traditionnelle Québécoise est composée de vin rouge et d'alcool fort. Le mot Caribou vient du Micmac et signifie "celui qui creuse la neige".

La Colombine



Groupe d'entraide débutant en janvier 2016

Entre Pairs



À qui ça s'adresse

À tous ceux qui croient que le rétablissement est possible et qui ont le désir de cheminer et d'échanger avec leurs pairs sur leur vécu de façon positive.

Objectifs

L'échange avec ses pairs permet d'arriver à une prise de conscience afin de grandir, de mieux se comprendre et d'avoir des pistes de solutions.

Comment y participer

Vous devez donner votre nom à une intervenante du centre de jour de Pont Viau avant le 18 décembre 2015. Il y a un nombre limité de places.

Où et Quand

Au CILL CDJ Pt-Viau, pour 8 rencontres, les mercredis de 13 h 15 à 15 h 30 à partir du 13 janvier.

Les incontournables du cinéma

Le Parrain 2

Par Oliver G

Bonjour, pour faire suite à ma chronique du journal précédent, je vous reviens avec l'histoire de la famille mafieuse, la famille Corleone, dans le Parrain 2. Ce chef d'œuvre cinématographique de 1974 réalisé par Francis Ford Coppola et mets en vedette Al Pacino (Scarface), Robert De Niro (Taxi Driver), Robert Duvall (Apocalypse Now), Diane Keaton (Manhattan) et John Cazale (Dog day afternoon). Cet incroyable récit a été écrit par Mario Puzo. Ce film de Paramount a bénéficié d'un budget de 15 millions\$. Ce long métrage est la deuxième partie d'une célèbre trilogie.

Pendant le film, nous sommes parachuté à quelques reprises dans le passé de Vito Corleone décédé dans la première partie de cette saga. Le jeune Vito est joué par Robert De Niro. Le parrain natif de Corleone était né, Vito Andolini. Vito avait 9 ans lorsque son père fut assassiné pour avoir insulté Don Ciccio, un chef local de la mafia. Après coup, le frère et la mère de Vito furent assassinés par les hommes du même mafioso. L'enfant né en Italie partit en Amérique pour sauver sa vie, car Don Ciccio voulait le tuer pour éviter une future représaille de sa part. Arrivé au États-Unis, Vito Andolini devint Vito Corleone. En 1917, ce jeune homme rêveur et pleins d'ambitions travaillait dans une petite épicerie. À cette époque, dans son quartier d'honnêtes travailleurs, il y avait Fanucci, un chef mafieux appelé la main noire. Cet homme était détestable et méchant, il voulait être payé par tous les commerçants. Vito perdit son emploi à cause de lui. Il dut donc ensuite faire ce qu'il pouvait pour gagner sa vie. Avec le temps, il se fit des contacts et des amis précieux. Vito tua Fanucci et devint très respecté dans son quartier.

Les incontournables du cinéma

Le Parrain 2

Par Oliver G

À cette époque, Michael, Sonny, Fredo (John Cazale) et Conie n'étaient que des enfants. Vito et ses amis se mirent sur pied leur compagnie d'huile d'olive et prospérèrent dans une Amérique accueillante et multiculturelle. Après quelques temps, Vito retourne en Sicile pour éventrer Don Ciccio, l'assassin de sa défunte famille.

Retournons maintenant au présent. Le parrain, Michael Corleone (Pacino) à deux enfants et réside dans le Nevada. Comme dans la première partie, il y a une grande fête. Michael fait un don d'argent. La famille possède deux grands hôtels et casinos et veut pousser un pion vers un autre hôtel d'envergure. Il est difficile de commander une des plus grande famille Italienne. Personne n'est à l'abris des magouilles et de la trahison. Beaucoup d'aspects de cette histoire sont teintés de violence. Michael est toujours en couple avec Kay (Diane Keaton). Kay est enceinte. La petite famille subit une attaque à main armée dans leur propre maison. Peut-être qu'il y a un traître dans la famille Corleone elle-même? Michael brasse des affaires dans la Havane avec un certain Hyman Ross. Le parrain et ses acolytes font face à la justice, mais Michael s'en sort en niant tous les délits dont on l'accuse. Kay annonce à Michael qu'elle veut se séparer et qu'elle s'est fait avorter. Fredo fait part à Michael de sa jalousie dévorante et de ses frustrations par rapport à sa position dans la famille. Finalement, Fredo succombe à un triste sort. Par la suite, nous avons droit à un superbe retour en arrière de la famille complète bien portante.

Le film Le Parrain a gagné en 1975 l'Oscar du meilleur film, meilleur réalisateur, meilleur scénario, meilleur acteur dans un second rôle pour De Niro et l'Oscar de la meilleure musique de film. Je trouve que Le Parrain 2^e partie mérite son retentissant succès. Le film est une réussite complète.

Réflexion spontanée

Le Voyage

J'ai nagé dans mon cœur. C'était chaud et visqueux mais j'en retirais quand même un certain réconfort. Après tout, c'était MON cœur. Quand une valve s'ouvrait, je m'agrippais aux parois pour ne pas être expulsée.

Je croyais voir mon âme dans mon cœur mais elle n'y était pas. J'ai suivi le courant tant bien que mal et me suis laissée aller.

La valve, ouverte telle une bouche de lombric, m'avala et avec force me projeta dans l'aorte. Nage, nage me disais-je.

Je remontai vigoureusement à l'intérieur de cette géante et aperçu une lueur au loin. C'est mon âme me dis-je. Et je filai vers elle.

L'émotion montait en moi et j'avais de la difficulté à contenir ma joie. Et de toutes mes forces, je nageai, je nageai et enfin j'y étais.

Bénie je me sentais d'être témoin d'une telle expérience. Étranglée par l'émotion, les larmes me montèrent aux yeux et de mon corps je sorti par une larme qui roula sur ma joue et se posa sur mon cœur.



Marie-Gislaine Crétier

LA CHRONIQUE SANTÉ de Marie-Lau

Une petite merveille nutritionnelle La graine de chia!

Me connaissez-vous? Je suis de plus en plus populaire dans l'alimentation occidentale. Pourtant les aztèques m'utilisent depuis des siècles!

Je suis toute petite, noire ou blanche, et je suis super puissante; je suis riche en fibres solubles et en oméga-3! Je contiens plus de calcium que le lait, plus de potassium que les bananes, plus de fer que les épinards et plus de vitamine C que les orange. Vous pouvez me mettre dans vos céréales, vos smoothies, votre verre de lait, bref dans votre déjeuner je serai un super allié pour bien débiter votre journée.

Petite recette simple et sympa!

150ml de lait d'amandes

2cuiller a soupe de graines de chia

- ¼ cuiller à café de poudre de vanille

¼ cuiller à café de cannelle

1 datte dénoyautée

Mettez les graines de chia dans un bol. Mélangez tous les autres ingrédients et versez sur les graines. Laissez gonfler 20 à 40 minutes et dégustez!

Chili végétarien

Ingrédients

- 2 c. à soupe huile d'olive
- 1 gros oignon haché grossièrement
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 tasses céleri coupé en cubes (environ 3 branches)
- 1 gros poivron rouge coupé en morceaux
- Légumes au choix (chou-fleur, champignons, brocoli, poireau, etc.)
- 1 boîte (680 ml) sauce tomate
- 1 boîte (796 ml) tomates en dés
- 1 boîte (341 ml) maïs en grains
- 1 boîte (540 ml) haricots rouges ou de lentilles rouges
- 1/2 paquet tofu aux herbes en cubes ou 1/2 sac de Sans-viande hachée

Yves Veggie cuisine

- 1 c. à soupe assaisonnement au chili
- 1 c. à soupe basilic séché
- 1.c. à thé de romarin séché

Préparation

- 1- Dans une grande casserole, faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile à feu élevé pendant 2 minutes. Ajouter le céleri, baisser le feu à moyen-fort et couvrir le tout pendant 5 minutes, en brassant souvent.
- 2- Ajouter le poivron et les autres légumes au choix coupés d'une grosseur similaire. Cuire pendant 5 minutes en brassant souvent.
- 3- Ajouter la sauce tomate et les tomates en dés. Ajouter le maïs, la poudre de chili et les fines herbes. Brasser, couvrir, baisser le feu à doux-moyen et laisser mijoter 15 minutes.
- 4- Ajouter les haricots (ou les lentilles) et le tofu (ou la Sans-viande hachée). Laisser mijoter quelques minutes et servir.

Bûche de Noël au chocolat

ingrédients

- 165 gr de farine T65
- 100 gr de sucre de canne roux non raffiné
- 11 gr de levure chimique
- 2 gr de bicarbonate de soude
- 2 grosses pincées de sel
- 25 gr d'huile neutre
- 15 cl de lait de soja
- 7,5 cl d'eau
- 7,5 ml de jus de citron
- 10 ml d'arôme de fleur d'oranger



Faites cuire 20 bonnes minutes à 180°C dans un moule de diamètre 35x25cm.

nappage chocolat

Dans un saladier, mélangez :

- 200 grammes de chocolat noir fondu
- 100 grammes de la margarine fondue
- de la poudre d'amande
- un petit peu de lait végétal

Versez une partie du nappage sur la génoise. Roulez pour former la bûche.

Versez et étalez le reste sur toute la longueur de la bûche, sans oublier les côtés, à l'aide d'une spatule. Avec le bout d'une fourchette, **faites des stries d'un bout à l'autre pour obtenir un aspect « écorce »**. Saupoudrez de noix de coco râpée pour faire la neige... et pour le petit goût supplémentaire.



GRANDE VENTE ANNUELLE DU CDJ STE-ROSE

**Les mardi et mercredis
8 et 9 décembre 2015
de 8h30 à 17h
À l'entrée principale
de la Cité de la Santé**

***Bijoux, Faux Vitrail, Sacs,
Porcelaine peint à la main,
Pantoufles, Rouleaux de papier
d'emballage, Boules de Noël...***

**Passez nous voir et
profitez de votre rabais de 50%
membres du CILL et employés.**

***N'oubliez pas votre carte de membre!**

Un beau rayon de soleil dans mon cœur

*Vous êtes, tous les deux, un beau rayon de soleil dans ma vie
Car tous deux, vous remplissez mon cœur de joie d'amour et de
bonheur
Comme la pluie dans une région aride, vous inondez ma vie de
sourires
Sans votre amour, ma vie serait complètement vide
Je serais comme un oiseau qui vole sans destination précise
Et sans un arbre pour se poser de son vol futile
Je serais comme une abeille qui pose de fleurs en fleurs
À la recherche des ingrédients pour son futur labeur
Je serais comme la rivière desséchée, comme une plante dépouillée
de ses racines et de ses branches et qui attends du soleil
Pour s'enraciner, s'épanouir, fleurir et s'éclorre
Je serais comme une fleur dans un désert
qui attends toujours de la pluie pour sa survie
Pour moi, vous êtes mes rêves les plus fous et les plus sensationnels
Vous occupez l'espace que personne ne réussit à avoir
Vous ne demandez rien, tout ce que vous demandez c'est d'être aimé
D'un amour sincère et sans tâche, innocent
Votre existence renforce ma détermination de vivre
Vous êtes pour moi l'ombrage de ma journée chaude et ensoleillée
Enfin, que ferais-je sans mes deux amours de ma vie
Vous me comblez tellement d'amour et de tendresse!
Mes fils!*

Rose





Art Drama

Art Drama

Tu as entre 18 et 25 ans et tu as envie de faire des ateliers d'art dramatique?

À venir au CILL CDJ Pt-Viau...

Les ateliers « Je dramatise » te permettront d'explorer différents thèmes, afin d'améliorer ton expression verbale et gestuelle, ta capacité d'adaptation, la communication (...) le tout dans une ambiance décontractée et ludique.

Rencontre prévue en décembre pour informations et inscription, surveillez la programmation!

Style Libre

La leçon de papa

Quel est le meilleur conseil que votre père vous ait donné?

Quand j'étais une jeune ado, mon père a décidé de m'instruire des bonnes manières à suivre avec les étrangers.

Il m'a appris à serrer la main comme il faut. Pas une poignée mollassse du bout des doigts, mais une poignée avec une main bien engagée dans celle de l'autre, une pression suffisante et un mouvement franc. Beaucoup de gens nous serrent une main moite et molle. J'haïs ça! Papa m'a toujours dit qu'une poignée de mains est une introduction et que l'on peut en dire beaucoup sur les gens par la façon dont ils nous serrent la main.

L'autre conseil fût bref et efficace. «En public, fais toujours attention à ce que tu dis car tu ne sais jamais vraiment à qui tu parles.»

Et lorsque l'on rencontre des nouvelles personnes, questionnez les sur eux. Les gens adorent parler d'eux même.

Alors moi j'ai suivi tous ses conseils et je peux vous dire que ça marche. Une poignée de main est une entrée en matière. Vous serez traité de façon différente selon votre approche face au serre main.

Alors voilà ce que j'ai appris de mon papa.



Marie-Gislaine Crétier

Les 12 questions

Avec Lise Fortin, Professeur de peinture

1-Quelle est votre saison préférée et pourquoi?

Printemps, tout renaît et l'été s'en vient!

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

Un chien Mira pour aveugles. J'aime guider!

3-Quel est votre mot préféré?

Tendresse

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

J'irais vivre en théorie, parce qu'en théorie tout va bien!

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

Des centres d'aide pour parents-enfants

6-Quel est votre film préféré et pourquoi?

« La belle verte » un film qui fait voir ce qu'est la conscience avec humour.

7-Avez-vous un talent caché?

Oui, je les cherche, sont bien cachés.

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

Tous ceux qui rendent le monde meilleur.

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

Je ne suis pas n'importe qui...parce que j'assume qui je suis.

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

J'ai montré 50 mots (commandes) à mon chien nommé Bravo.

Ateliers de Pleine Conscience

QUAND : les lundis aux deux semaines à partir du 9 novembre 2015

HEURE : 13h30 à 14h15

OÙ : CILL Pont-Viau

On a parfois l'impression que les pensées négatives se bousculent sans arrêt dans notre tête. Plus nos pensées tournent en rond, plus on risque de nous sentir fatigué ou angoissé.

Le but de la Pleine Conscience est de retrouver la capacité d'apaiser notre mental et de nous concentrer là où nous le souhaitons.

Plus facile à dire qu'à faire ? Oui, mais on peut s'y entraîner et c'est ce que je propose de faire dans les ateliers, à travers des exercices de Pleine Conscience saupoudrées de quelques notions théoriques.

Je vous attends,

Anne D.





La petite fille et son rêve

Il était une fois, dans un pays froid vivait une famille où naquit une petite fille qui fit le bonheur de ses parents ainsi que ses nombreux frères et soeurs. La famille vivait de conditions modestes et sa maman plaça son nouveau né dans un tiroir qui lui servi de berceau. Le poupon tout rose gazouillait toute la journée, en grandissant elle se mit à fredonner puis un beau jour chanter au plaisir de toute sa famille.

Sa maman malgré ses nombreuses occupations remarqua la voix exceptionnelle de sa petite dernière. La petite fille chantait du matin au soir et dans son coeur, grandissait un grand rêve, celui de chanter toute sa vie durant et devant beaucoup de personnes.

Un soir sa maman s'assit à la table de cuisine et inspirée par le rêve de sa fille se mit à écrire une chanson. Comme la chanson représentait exactement ce que la petite voulait, elle l'apprit immédiatement et le soir, se coucha avec au fond du Coeur, une nouvelle petite flamme.

La maman enregistra sa petite, lui confectionna une jolie robe et, n'ayant plus de sous pour de nouvelle chaussure, peigna en rose ses souliers noirs. Puis elle fit parvenir la cassette à pleins de personnes du monde du spectacle.

Un jour, une de ces personnes l'appella et lui demanda de se présenter à ses bureaux, car il ne croyait pas ce qu'il entendait tellement c'était beau.

Lorsque la mère et la fille se présentèrent, on demanda à la petite de chanter. Gênée, elle prit un stylo qui lui servit de micro et, n'écoutant que son beau rêve, se mit à chanter.

Et le miracle se produisit, cette fille de Charlemagne, âgée de douze ans, dernière d'une famille de quatorze enfants, s'appelait Céline. Elle se mit à chanter à travers le monde et est devenue la plus grande chanteuse au monde. Et pourtant... ce n'était qu'un rêve..

Marie-Paule Martel



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.**

VENDREDI MUSICAL
13 Novembre à 19h30 –10\$

Alex Lavoie
Auteure-Compositeur-Interprète
d'influence Pop Rock
Et

Pascale Leblanc
Crée ses chansons imprégnée de ses
racines québécoises et
haïtienne.

*Places Limitée sur réservation
**Vente d'alcool pour la soirée

BÏA EN CONCERT—25\$+txs
Samedi le 5 Décembre

Reconnue à l'international, Bïa est
une artiste brésilienne aux rythmes
afro-brésiliens mêlés de samba, bossa
nova et ballades.

*Places limitées sur réservation
**Vente d'alcool pour la soirée

Découvrez la sur Youtube

Soirée Tour du Monde
JAPON

Samedi 28 Novembre
Menu 4 services
25,99\$

*Sur réservation
**Vente d'alcool pour la soirée



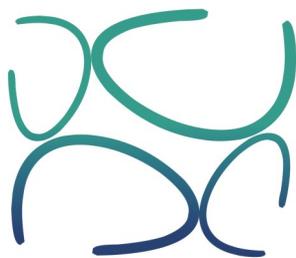
Vous avez un sujet de chronique, un poème,
vous aimeriez nous parler de votre expérience au CILL
ou d'une activité que vous avez apprécié...

La prochaine date limite pour soumettre vos textes

18 décembre 2015

à

revue-echo@hotmail.com



**CENTRE D'IMPLICATION
LIBRE DE LAVAL**