



Mot de la directrice

Au nom de l'équipe, je vous souhaite un été unique. Pour ce journal, nous avons sciemment choisi de parler le moins possible du COVID-19, non pas parce que nous choisissons de nous mettre la tête dans le sable, mais bien au contraire parce que nous croyons que vous avez bien suffisamment d'occasions pour vous mettre au diapason de cette crise.

C'est pourquoi, ce numéro se veut comme toujours un moment de détente et de divertissement, lors de sa lecture. Donc, nous ne pouvons ignorer la situation. Mais pourquoi ne pas faire des petits clins d'œil de façon positive et humoristique...

Au nom de l'équipe, ne lâchez pas, ça va bien aller...

Caroline Caron, directrice

<u>Remerciements!</u>	<u>Table des matières</u>
<p>Merci aux communautés religieuses des Sœurs Saint-François-D'Assise. Merci au Québécois et Québécoise de leurs Charités.</p> <p>Merci également aux donateurs privés suivants : M. Brassard, Mme. G. Brisson, Mme. N. Fortin, M.J. Tremblay, M.J-F. Vézina, M.J-F. Thibault, Mme. G. Noël, M. J-F. Mainville, Mme. M.J. Thibault, Mme. M-H. Pagé, ainsi que M. R. Vézina.</p>  <p>22 Mai 2020, Vol.11, No.1</p>	<p>Page 2 : Activités et anniversaires</p> <p>Page 3 : La Journée internationale de la femme</p> <p>Page 8 : La bonne Chère</p> <p>Page 11 : Merci à toi</p> <p>Page 12 : La douance</p> <p>Page 14 : Entrevue avec...</p> <p>Page 20 : Recettes</p> <p>Page 22 : Nudité</p> <p>Page 24 : Manger équilibré</p> <p>Page 27 : Conséquence de la Covid 19</p> <p>Page 29 : Mot de sagesse</p> <p>Page 30 : Humour</p> <p>Page 31 : Message de l'équipe</p>



Activités à venir à Demi-Lune



En ces temps d'incertitude dû à la Covid-19, il nous est impossible de vous dire qu'elles seront les activités à venir, pas plus que nous pouvons vous certifier quand sera la reprise normale de nos services. Nous souhaitons, que la prochaine parution du journal sortira soit en fin août ou en début septembre.

Par contre, nous pouvons vous assurer que vous serez mis au courant de notre réouverture dès qu'une décision dans ce sens aura été prise par les instances. Nous vous tiendrons informé via la page Facebook de Demi-Lune, par un message téléphonique sur le répondeur du centre (418-522-4002) et par son site internet :
<http://www.centredenuitdemilune.org/> .

D'ici ce moment, nous vous invitons à nous rejoindre pour des activités en directes dès 22h30 sur la page Facebook de Demi-Lune du jeudi au dimanche de façon à briser notre isolement. Nous vous aussi rappelons que la ligne d'écoute téléphonique est toujours en fonction du jeudi au dimanche de 22h à 5. De plus, pour ceux qui le désire., il y a aussi possibilité d'avoir une intervention via Messenger. L'intervention aura lieu entre 23h30 à 5h00 et sera d'une durée d'environ 30 minutes. Si vous voulez une intervention, écrivez un message en privé à l'intervenant de votre choix et il vous donnera une disponibilité pour le rendez-vous. À l'heure convenu, envoyer un message à l'intervenant pour lui dire que vous êtes en ligne. Il vous enverra un appel vidéo.

Vous trouverez les liens des pages des intervenants ci-dessous.

Liens vers les pages d'interventions de Caroline et Gabriel :

<https://www.facebook.com/caroline.intervenante.3>

<https://www.facebook.com/intervenant.gabriel>

Prenez soin de vous! Nous avons hâte de vous revoir!

Anniversaires



Un joyeux anniversaire à tous nos membres qui sont nés aux mois de mars, avril, mai, juin, juillet et août. Vous êtes tous invités à venir nous voir lors des activités des « fêtes du mois », à la fin de chaque mois!

La Journée Internationale de la femme



Discussion sur les femmes qui ont marquées l'histoire

À l'occasion de la Journée Internationale de la Femme, célébrée le 8 mars dernier, les membres et les usagers du Centre de Nuit Demi-Lune participait à une discussion. Cette conversation en groupe avait comme thème les femmes extraordinaires qui ont changées l'histoire. Pendant l'échange notre équipe d'intervenants alimentaient la discussion à l'aide d'un quiz vrai au faux sur 10 femmes qui ont marquées l'histoire. Les échanges pendant l'animation furent enrichissants et respectueux et ce malgré quelques opinions différentes. Toutes les participantes et les participants à la discussion et au quiz ont aimés apprendre sur les femmes inspirantes qui ont marqué l'histoire. Ils ont aussi été d'accord qu'il est important de continuer la lutte pour les droits des femmes et ce même en 2020.

Au début de l'animation nous avons demandé aux participants de se lever s'ils étaient pour les droits des femmes et l'égalité des sexes. Chaque participant s'est levé. Nous avons ensuite demandé aux participants de nous dire, selon eux, pourquoi il était important de se lever pour les droits des femmes. Des réponses telles que : les femmes sont indépendantes, elles sont fortes, elles sont déterminées et passionnées, elles sont intelligentes, elles sont gentilles et attentionnées, elles savent aimer (donner et recevoir), elles sont authentiques elles sont rêveuses et énergétiques, elles ont des valeurs et des opinions, elles ont des droits et peuvent communiquer et être entendues furent partagés. La Journée Internationale des Femmes en 2020 avait pour thème : « Je suis de la génération égalité : levez-vous pour les droits des femmes ». Bien des femmes ont contribué à changer le cours de l'histoire, que ce soit en matière d'égalité homme-femme ou le monde en général. Elles méritent tous nos remerciements aujourd'hui. Que ce soit grâce à leur bravoure ou leur détermination, elles sont nombreuses à avoir osée aller au bout de leurs rêves dans une société, qui bien trop souvent les décourageait fortement. En voici quelques-unes dont il a été question dans le quiz sur 10 femmes qui ont marquées l'histoire.

1. Ada Lovelace, première programmeuse au monde

"Vrai au faux" Le premier programmeur de l'histoire était une femme?

Réponse : Vrai

- Ada Lovelace est une pionnière de la science informatique. Alors qu'elle travaillait sur un ancêtre de l'ordinateur, la machine analytique, elle aurait réalisée le premier programme informatique. Dans ses notes, on retrouve en effet le premier algorithme destiné à être exécuté par



une machine. Elle sera considérée par ses contemporains comme une visionnaire et aujourd'hui Comme la première programmeuse de l'histoire.

2. Rosa Parks, la femme qui n'a pas cédé sa place.

"Vrai au faux" le refus symbolique d'une femme en 1955 déclencherà un mouvement d'ampleur pour l'égalité raciale, avec à sa tête le jeune Martin Luther King.

Réponse : Vrai

- Rosa Parks est une figure emblématique de la lutte contre la ségrégation raciale aux États-Unis, engagée notamment aux côtés de Martin Luther King. Elle passera à l'histoire le 1^{er} décembre 1955, en refusant de céder sa place à un passager blanc dans un autobus, geste qui lui vaut d'être arrêtée. Son refus symbolique déclencherà un mouvement d'ampleur pour l'égalité raciale. Les protestations et le boycott contre la compagnie de bus durera 381 jours. Le 13 novembre 1956, la cour suprême déclare les lois ségrégationnistes dans les bus anticonstitutionnelles, une première victoire dans ce long combat pour l'égalité. Suivant son décès, les premières places des bus de Montgomery sont recouvertes d'une photographie de Rosa Parks entourée d'un ruban noir portant l'inscription suivante : "La société de bus RTA rend hommage à la femme qui s'est tenue debout en restant assise".



3. Margaret Hamilton, la femme qui a aidé l'homme à se poser sur la Lune.

"Vrai au faux" Aucune femme n'était du programme Apollo qui parviendra à se poser sur la Lune.

Réponse : Faux

- Alors seulement âgée de 24 ans, Margaret Hamilton se fait engager à titre de programmeuse au sein du prestigieux MIT, un milieu alors encore bien plus masculin qu'aujourd'hui. Dans le cadre du programme Apollo, elle devient une experte



des systèmes de programmation et un peu plus tard responsable du programme informatique embarqué à bord des futurs vols des missions spatiales. C'est d'ailleurs grâce à son travail et son talent en matière de programmation, qu'Apollo 11 parviendra à se poser sur la lune. En effet, 3 minutes avant que le module lunaire Apollo se pose, de nombreuses alarmes informatiques se déclenchent, mais son architecture fixant les priorités des programmes, permet à l'ordinateur de se maintenir et à l'engin de se poser.

4. Kathrine Switzer, l'avant-coureuse

"Vrai ou faux" Les femmes n'avaient pas le droit de participer aux marathons de Boston avant l'année 1972"

Réponse : Vrai

- Écrivaine américaine et commentatrice de télévision, Katherine Switzer est surtout célèbre pour avoir été la première femme à courir le marathon de Boston. Avec le dossard numéro 261- sous l'identifiant "K.V. Switzer", qui ne révélait pas son genre, elle participa à la course de 1967, soit 5 ans avant que les femmes y soient autorisées. L'un des organisateurs, ainsi que d'autres coureurs tentèrent de la retirer de la course, mais Katherine continua, aidé par son partenaire Tom Miller qui courait avec elle. Les photos de l'organisateur en question repoussées par Miller firent d'ailleurs les gros titres dans le monde entier. À la suite de sa course, la AAU interdit aux femmes de participer à toute compétition avec des coureurs masculins. Toutefois, Switzer, avec d'autres coureuses, n'ont pas cessées de se battre pour ce droit, qu'elles obtiennent finalement en 1972 (le droit pour les femmes de courir officiellement le marathon de Boston).



Plusieurs autres femmes marquantes étaient de notre animation telle que Mae Jamison (Première femme astronaute afro-américaine), Vera Rubin (Astronome doyenne de matière noire), Rosalind E. Franklin (une contributrice majeure aux rayons X), Nellie Bly (la femme qui fit le tour du monde en 72 jours) et Valentina Terechkova (première femme à effectuer un vol dans l'espace). Nous espérons que les femmes marquantes présentes dans cet article vous inspireront à vous lever pour les droits des femmes et l'égalité des sexes.

Chaque individu peut faire une différence il suffit d'y croire et de ne pas avoir peur de se lever pour défendre ses idées. Il y a encore beaucoup d'inégalités pour les femmes au tour du monde. Alors faite comme ces femmes marquantes levez-vous!

-Gabriel P



La Bonne Chère



*Là où la saveur
prend tout son sens...*



Le restaurant le Kimono est l'essence même de la cuisine Japonaise. Ayant d'abord vu le jour sur la rue Cartier en 2001, il est maintenant bien établi sur la rue de l'Église, à Ste-Foy, depuis 2011. Là, où je l'ai connu, après m'avoir été référé par un Japonais, expert de cette spécialité culinaire qu'est le sushi et ses dérivés.

Dans un décor à la fois urbain et chaleureux, c'est dans une atmosphère branchée que vous dégusterez les meilleurs sushis en ville. Bien qu'il y ait des tables très conventionnelles, si vous êtes plusieurs, je vous suggère les banquettes ovales, pour le confort et l'intimité. Les lumières tamisées mettent ainsi l'accent sur le bar où les cuisiniers, s'exécutent avec passion, sous le regard indifférent des poissons exotiques, passant inlassablement derrière ces derniers, dans l'aquarium mural.

Parmi ces artisans culinaires, on retrouve Huan Nguyen, propriétaire et chef cuisinier du Kimono, qui a toujours le souci de rechercher l'excellence tout autant dans la fraîcheur de ses aliments que dans ses saveurs, considérant la fabrication de sushis comme étant un art ou la minutie va de soi... Épaulé par sa conjointe Monia Giroux, copropriétaire et gérante de l'établissement, ainsi que par sa sœur Hieu, veillant à ce que tout soit impeccable.



Une fois installé, pourquoi ne pas commencer par un des nombreux cocktails de mixologie qui y sont offerts, tous impressionnants par leur présentation et leur couleur qui attirent l'œil sur les tables voisines...



Au Kimono, chaque bouchée étant tout autant exquise l'une que l'autre, vous ne pourrez faire autrement que de fermer les yeux en savourant les morceaux, ayant la sensation de fondre avec lui. Que ce soit de sushis, makis, tartares parsemés de croustillant tempura, ou autres spécialités, crues, ou cuites que l'on retrouve à plus d'une soixantaine de variétés. Sans oublier une quinzaine de repas pour ceux qui sont moins friands de poissons crus, préférant les repas cuits. C'est pourquoi je ne vous décrirais pas tout ce qu'on y retrouve, vous laissant le plaisir de le découvrir. Cependant, je me permets de vous partager quelques choix, que j'affectionne particulièrement. D'abord, parmi les nombreuses entrées offertes, je ne peux passer à côté des incontournables "Calmars frits garnis", sautés dans une sauce pimentée, agrémentée d'arachides grillées. Gardez à l'esprit que si autres choses vous tentent, vous pouvez l'ajouter à votre menu principal. Tel un tartare de thon ou de saumon, où avocats et tempura si marient parfaitement, sont aussi des plats à ne pas manquer. Suivi d'une soupe, pourquoi pas la "Tonkinoise", voluptueuse à souhait, avec ses vermicelles de riz, parsemée de poulet et de filet mignon émincé. Les sushis le "Squad", composés de pétoncles épicés et de tempura; et le "Sunset", aux oursins et pétoncles, ainsi que le sashimi d'"Escolar", sont d'une saveur incroyable.

Me concentrant sur les poissons en tartares, maki, sushis, ... je ne vous mentirais pas en vous disant que j'ai déjà goûté au "Poulet tempura sauce au Porto", ou encore au "Bœuf croustillant à l'orange". Mais ayant écrit cet article lors du confinement, je ne souhaite maintenant qu'une chose : réaliser rapidement ce, à côté de quoi j'ai pu passer, car les descriptifs à eux seuls font saliver.



Sachez qu'il peut être très avantageux de s'en remettre au serveur, afin de nous concocter un repas. Connaissant leurs spécialités, ils feront tout pour vous satisfaire et vous impressionner. Vous n'aurez qu'à leur faire connaître vos préférences au niveau de vos goûts pour leur donner une idée vers quoi s'orienter.

En général, je ne prends pas de dessert, mon estomac ayant déjà dépassé ses limites de l'acceptable. Cependant, il m'est arrivé, lors de ma fête entre autre, de ne pouvoir refuser un dessert offert par mon hôte. Le peu de fois que c'est arrivé j'ai toujours pris la même chose, soit la crème glacée enrobée dans une pâte chaude, recouverte d'un délicieux sirop. Un mélange somptueux.



À noter que lorsque l'on va au Kimono, vous ne devez plus tenir compte du temps. C'est un restaurant qui, quelque soit le soir, est toujours bondé de monde. Donc, le service peut sembler lent. Mais pour ma part, je préfère le voir comme un endroit où nous avons le temps... le temps non seulement pour savourer le repas, mais également le temps de savourer le moment présent, avec les personnes qui nous accompagnent, en sirotant un petit saké, pourquoi pas.



Repas d'environ 30 à 35\$ par personne, soyez assurés que vous repartirez avec un «doggi-bag». Possibilité, même en cette période de pandémie, de commander pour sortir.

-Caroline Caron



1137, Rte de l'Église, Québec QC G1V 3W4
(418) 648-8821

* Photos de Lucas Masson Girard / La Boîte bleue



Merci à toi, qui malgré la pandémie, l'angoisse de la situation, ta fatigue à devoir t'adapter à une nouvelle réalité, à devoir jongler entre ta famille, tes responsabilités et ton travail ne laisse pas tomber la population.

Merci à toi, personnel de la santé, travailleur du milieu de l'alimentation, livreur, camionneur, intervenants et autres travailleurs essentiels de rester avec nous, de nous faire voir les priorités de la société et le prix incalculable de ton travail.

Merci à toi qui dessine des arcs-en-ciel dans tes fenêtres pour nous rappeler que c'est juste un mauvais moment à passer, de garder espoir et qu'ensemble, quand on regarde vers un même objectif nous sommes plus fort!

Merci à toi, qui prends le temps d'appeler ta famille, tes amis et tes proches, qui prends des nouvelles et qui répand des petites brides de courage à ceux qui en manquent en ce moment.

Merci à toi qui va faire les commissions de personnes plus à risque d'attraper la Covid-19. Tu n'apportes pas que des denrées, tu apportes de quoi croire en des jours meilleurs.

Merci à toi, qui prends la peine de nous donner de tes nouvelles quand tu sens la tristesse et le désespoir t'envahir. Le monde perdrait énormément si nous n'avions plus ta couleur.

Et merci à vous tous, qui prenez soin de vous, car en prenant soin de vous, vous prenez soin de nous!

Rappelez-vous que les plus beaux arcs-en-ciel viennent après la pluie. Peut-être qu'après cet orage, nous aurons la chance de comprendre cette leçon, en chaque personne, il y a quelque chose d'essentiel, de beau, de vital. Cette absence, ce confinement nous aura appris combien chaque être est précieux et peut contribuer à rendre le monde plus beau.

Merci à vous d'exister! Caroline L.

La Douance

Samedi 18 janvier dernier à demi-lune nous avons eu une discussion sur la Douance. Bien que le sujet soit d'actualité aujourd'hui plusieurs participants ne connaissait pas la Douance. Les participants ne savaient pas qu'elle peut amener des difficultés et des particularités. Ce texte s'adresse à tous ceux qui seraient intéressés à savoir ce que c'est la douance. Nous espérons que ce texte vous clarifie des informations sur le sujet de plus peut être qu'un doué qui l'ignore présentement sera se reconnaître.

- La douance s'explique par un cerveau qui fonctionne différemment ou qui est bâti différemment. Les doués représentent seulement 2 à 5% de la population et parmi eux seulement 30% savent qu'ils le sont. La question se pose est-ce que la douance est un avantage ou un trouble du développement comme l'autisme ou celui du déficit de l'attention-hyperactivité (TDAH)?
- La douance ne garantit pas richesse et bonheur éternel. Il faut voir cela que comme un potentiel de réaliser de belles choses. La douance peut-être un avantage seulement si elle se retrouve dans un contexte et un environnement favorable à son épanouissement.
- Les doués ont besoin d'être supervisés autant que les enfants autistes. Un enfant doué laissé à lui-même développe des troubles de santé mentale comme l'anxiété, la dépression, l'état dépressif, l'hyperactivité et le trouble de l'attention. Les enfants doués ont un aura et des comportements différents. À l'école, ils sont souvent victimes d'intimidation parce que vu comme bizarres.
- Les enfants doués, non reconnus comme tel, souffrent d'incompréhension. Ils sont des enfants très sensibles, ils vivent le rejet intensément. Les doués qui se sentent incompris, blessés, ils ont tendance à se retirer, à s'isoler.
- Un surdoué adulte qui ne sait pas qu'il l'est fait face à des difficultés d'adaptation sur le marché du travail et dans ses relations sociales. Celui-ci se sent vivant sur une autre planète et il ne comprend pas pourquoi les autres ne sont pas avec lui sur sa planète.
- Les surdoués adultes qui ne savent pas qu'ils le sont font beaucoup d'anxiété ce qui peut les rendre dysfonctionnels.

- *Pour les êtres surdoués qui se savent l'être ou pas n'ont pas toujours la vie facile. En effet, ils se compliquent la vie terriblement sur des détails.*
- *Le cerveau des surdoués fonctionne en arborescence. Ils ont tendance à se sur-stimuler, c'est la tempête de neige constamment dans leur tête. Pour pouvoir utiliser leur potentiel créatif les surdoués doivent être en mesure de maîtriser leur niveau d'anxiété.*
- *Un enfant diagnostiqué surdoué qui a des parents qui savent comment répondre à son besoin de stimulation, de compréhension et qui savent comment le socialiser l'aide à développer son assurance et ses habilités à maîtriser son anxiété. Il l'aide à utiliser son plein potentiel.*
- *Un adulte qui se sait surdoué réussit à surmonter ses difficultés sociales parce qu'il se comprend mieux. En d'autres mots, il est plus susceptible à mieux s'adapter à son environnement social.*
- *Les intervenants sociaux doivent recevoir une formation pour reconnaître les cas de douance chez l'adulte et apprendre comment on sociabilise un surdoué pour lui venir en aide. Je pense que les psychologues et les Travailleurs Sociales ne sont pas formés pour intervenir aux près des surdoués. Il faudrait quelqu'un pour développer une formation en ce sens.*



Entrevue avec...



Cher(s) lecteur(s), dans cette édition du Flashlight, j'ai décidé de vous parler de Julien G., qui a été notre stagiaire du mois de février à mars et qui a dû abréger son stage à Demi-Lune à cause du confinement. Il a tout de même bien voulu répondre à mes questions malgré le fait qu'il ne soit plus « officiellement » en stage chez nous. Laissez-moi la chance de vous le présenter.

***Lyse:** Dans quel domaine travaillais-tu avant de faire un retour aux études?*

***Julien:** Je faisais des petits contrats en studio d'enregistrement de musiciens à l'occasion, mais mon revenu principal était et est encore aujourd'hui en hygiène et salubrité (entretien ménagé) à l'hôpital l'Hôtel-Dieu de Québec.*

***Lyse:** Pourquoi as-tu fait un changement d'orientation de carrière et pourquoi a-tu choisie en éducation spécialisée?*

***Julien:** Parce que ce que ça faisait longtemps que je voulais être éducateur spécialisé. J'avais déjà essayé de m'inscrire au Cégep de Sainte-Foy, mais puisque j'avais environ 25 ans, l'école privilégiait les jeunes finissants du secondaire. L'idée de retourner dans une école privée ne m'intéressait pas à ce moment parce que je payais encore une dette d'une autre école privée car, j'avais étudié en musique classique (percussions) au Cégep Notre-Dame-de-Foy. Travailler à l'Hôtel-Dieu de Québec m'a permis d'aider les personnes âgées en discutant avec eux et même plusieurs personnes que j'avais rencontrées dans les chambres en visites ou des patients avec des cancers me demandaient pour qu'on mange ensemble à ma pause. J'acceptais et ils me contaient leurs vies. Mes collègues trouvaient ça bizarre, mais admiraient le temps que je leurs donnaient. Un moment donné, pendant plusieurs mois, j'étais rendu malheureux de faire ce métier. Je ne me voyais pas le faire pour le restant de ma vie. L'alcool avait pris le dessus. Une nuit, cela peut paraître étrange, mais il m'est arrivé une sorte d'expérience paranormale : j'étais*

Entrevue avec...



devant mon ordinateur à ne rien faire, juste parti dans mes pensées à me poser tout pleins de questions, quand soudain une sorte de nuage ou une tache blanchâtre est apparue dans ma chambre pendant un instant. Mais ça m'a fait un bien incroyable, j'ai comme reçu des réponses à mes questions. Le lendemain, j'appellais ma mère pour lui dire : « C'est décidé, je retourne à l'école pour étudier en éducation spécialisée. » La journée même, j'appellais à l'école. C'était la dernière journée pour s'inscrire et j'ai eu ma rencontre avec la responsable de l'école après la date limite pour l'inscription. Elle m'a posé des questions et j'ai été accepté. J'ai commencé l'école 2-3 semaines après.

Lyse : *La musique semble avoir une place importante dans ta vie, peux-tu nous parler un peu de ta passion?*

Julien : *Oui, mon père est musicien depuis toujours (multi-instrumentistes et professeur de musique) et ma mère jouait de la batterie et chantait avant leur divorce, donc j'ai eu des parents musiciens dès ma naissance (sauf ma mère a arrêté quand je devais avoir 9 ans environ). Mon père ne m'a pas donné de cours de musique, sauf comment tenir une guitare et comment faire des «rimshots» sur la caisse claire. J'ai appris comme un autodidacte jusqu'à mes 19 ans, puisque j'ai étudié en musique classique (percussions) au cégep. J'ai joué de la batterie sur plusieurs albums ou démos avec différents groupes. Ma spécialité étaient pas mal de la musique à doubles basse-drums, mais je me suis éccœuré parce que fallait toujours être plus performant, aller plus vite, c'était plus rendu un effort physique que de m'amuser. J'ai gagné plusieurs prix avec mes groupes (Spacemak3r et Manslaughter Project) il y en a environ 10 et j'avais aussi gagné au 2nd Skin Rock Contest à l'Impériale comme meilleur drummer du concours. Ils avaient choisi les meilleurs drummers et il fallait faire un solo à la finale du concours. J'ai ensuite étudié en sonorisation studio parce que je voulais faire cela de ma vie. Cependant, c'est un métier tellement incertain, je pouvais avoir des contrats pour 2-3 mois et ensuite 3-4 mois sans contrats donc maintenant je le fais quand j'ai envie, si je suis intéressé. J'ai arrêté*

Entrevue avec...



de jouer de la batterie pendant environ 5 ans, mais j'ai recommencé à en jouer en septembre dernier puis j'ai enregistré le dernier album de Spacemak3r 4 jours avant qu'il l'envoie pour faire les cd's et la paperasse qui vient avec. L'album est sorti début octobre et présentement je viens de finir une pièce punk d'un ami que j'ai joué la batterie, enregistré sa performance à la guitare et la basse. Le vocal il l'a enregistré chez lui dû au confinement et j'ai mixé et masteriser le tout. Je suis un passionné de musique de tout genre et je joue de la batterie, guitare, basse, percussions, piano, clavier synthétiseur analogique et je me construis un système «eurorack» qui est bien avancé jusqu'à maintenant, mais qui est loin d'être terminé. Ça l'air que quand on commence cela il n'y a pas de fin et je comprends pourquoi. C'est un système électronique avec des modules branchés sur un bus électrique (powered bus), donc c'est jouer avec de l'électricité, des fils et des potentiomètres contrôlés avec du voltage. Mon système eurorack est ma nouvelle passion depuis 2 ans et demi en musique. La musique va toujours faire partie de ma vie, elle m'a beaucoup aidé dans des moments difficiles et c'est la meilleure thérapie que je connais, elle me permet d'exprimer mes émotions quand je suis seul ou en groupe, c'est une autre forme de langage qu'on peut appeler langage universel. Je peux jaser de musique avec des gens de partout sur la planète aussi. Cette semaine, j'ai reçu un conseil sur un style de musique d'un anglais venant d'ailleurs. L'automne passé j'ai discuté plusieurs jours avec une personne d'Espagne, tous les deux on parlait pas notre langue maternelle, mais on arrivait à se comprendre, etc. C'est un très bon outil pour rentrer en contacte ou tisser des liens avec des inconnus parce que chaque personne (sauf quelques exceptions) peut dire quelque chose concernant la musique.

Lyse : *En dehors de la musique, quels sont tes passions, tes hobbies?*

Julien : *Avant, j'étais sportif et j'allais au gym m'entraîner, faudrait que je m'y remette justement parce que j'ai pris beaucoup de poids depuis 2 ans. Je regarde beaucoup de documentaires sur youtube de tous genres, les pyramides d'Égypte m'intéresse beaucoup ainsi que les extra-terrestres même*

Entrevue avec...



si que les preuves sont majoritairement inventées ou que c'est des histoires sans preuve. Cela reste intéressant juste pour l'imagination. Mon choix de vidéos dépend de comment je me sens la journée même, des fois c'est des vidéos de thérapeutiques, d'enquêteurs, de conspirations (c'est comme faire des enquêtes sur certains sujets et déterminer ce qui est vrai ou faux sans tomber dans la paranoïa ou l'exagération, juste pour le plaisir), projet MK Ultra, CIA, technologie, biohacking ou autres sujets du moment, mais reste que mon temps est divisé en deux avec beaucoup de tutoriels de plugins, modules, mixage, mastering et nouveautés concernant la musique.

Lyse : *Quels sont ton ou tes mets préférés?*

Julien : *Je dirais de sushi hummm, sinon j'aime bien du chinois, pizza, homard ou n'importe quoi cuit sur du barbecue.*

Lyse : *As-tu des animaux?*

Julien : *Non, j'ai déjà eu un chien quand j'étais au primaire, mais mon père a des chats et j'aime bien les regarder ou jouer avec le plus jeune quand j'suis allé l'été passé en Gaspésie.*

Lyse : *As-tu des voyages en vue?*

Julien : *Non, j'avais en tête d'aller au Pérou après mon diplôme en éducation spécialisé pour rencontrer un chaman et suivre son traitement, mais je n'ai pas ramassé d'argent pour cela parce que je me suis découvert une nouvelle passion en musique électronique et mon argent va plutôt dans mes machines.*

Entrevue avec...



Lyse : Pourquoi avoir choisi de faire un stage à Demi-Lune?

Julien : Au début je voulais aller au TCC des Deux-Rives mais puisque j'ai déjà eu un TCC, ils m'ont refusé. Ensuite, j'ai regardé ce qui était de disponible et Demi-Lune m'a intéressé parce que je suis un gars de nuit et c'était près de chez moi. Quand j'ai fait ma première visite, j'ai vu l'endroit et les usagés(es) et ça m'a tout de suite intéressé. C'est un endroit que je me suis senti à ma place, très accueillant, sans jugement avec une clientèle intéressante et diversifiée. J'ai fait le meilleur choix que j'aurai pu faire, c'est triste que je n'aie pas pu finir le reste de mon stage et faire mon activité comme c'était prévu, j'irai vous voir avant mon départ en Gaspésie, si le confinement arrête et tout redevenir presque comme avant.

Lyse : Qu'as-tu appris lors de ton stage à Demi-Lune?

Julien : Ça m'a donné confiance en moi, que j'étais capable de faire ce métier et que l'idée qu'on peut se faire avant d'intervenir soit au téléphone ou en privé ou en groupe était plus anxigène ou stressant qu'en réalité. J'ai fait plus que ce que mon stage demandait et je suis content parce que ça m'a permis de constater que je suis capable et qu'il ne faut pas avoir peur pour rien finalement, c'est juste aider l'autre comme on peut et on en ressort gagnant. Je voulais prendre des appels au début mais j'avais peur de ne pas savoir quoi dire et au final la personne au téléphone me remerciait et était content(e) d'avoir eu cette discussion. J'étais content moi aussi d'avoir pu l'aider à parler de ce qu'il ou elle ressentait. J'ai aussi appris l'importance d'être créatif avec les moyens qu'on a et c'est une de mes qualités, la créativité, je vais pouvoir l'utiliser avec ce métier. Aussi de voir comment on organise les activités dans le mois, j'aime bien que chacun peut proposer ses idées et non un organisme que tout est décidé d'avance sans notre consentement. Aussi, les usagers sont impliqués dans les activités, préparations, ménage, discussions, etc. J'aime ce genre d'organisme que chaque personne soit coopérative, c'est là qu'on peut comprendre c'est quoi une vraie équipe.

Entrevue avec...



Lyse : *Qu'as-tu aimé le plus et le moins lors de ton stage au Centre?*

Julien : *Le moins je ne sais pas, peut-être le fait d'être limité sur le budget faute de subventions du gouvernement. Le plus s'est pas mal tout, l'entraide, l'implication et l'appréciation des usagers ainsi que l'implication des intervenants et la directrice. J'ai aussi aimé d'avoir participé à une réunion des organismes communautaires et savoir comment ça se déroulait.*

Lyse : *Quels sont tes projets pour la suite?*

Julien : *Pour l'instant c'est de déménager en Gaspésie, faire mon dernier stage au CISSS et pouvoir y travailler là-bas. Présentement, je suis dans mon organisation pour mon déménagement et j'essaie de me trouver un emploi pour cet été en Gaspésie, c'est un peu difficile parce qu'il y a beaucoup d'endroits qui sont fermés et je ne sais pas trop quoi je vais faire. J'ai de la difficulté à m'imaginer la suite parce que je ne pense jamais*

Lyse : *Comment as-tu trouvé la clientèle de Demi-Lune?*

Julien : *J'ai super aimé la clientèle, participatifs, tous différents, chacun amenait de la vie dans l'établissement. J'aimais leurs sens de l'humour, on riait souvent sauf quelques fois l'humour était un peu méchant envers certains, mais la majorité du temps c'était bien drôle. Durant l'activité avec les jeux vidéo qu'on faisait de la cuisine, j'en braillait tellement c'était drôle, j'en ris juste à l'écrire. J'aimais aussi qu'un usager (je ne veux pas nommer de noms mais vous savez de qui je parle R...) apporte des jeux et qu'on participait tous en apportant des « jokes » et des rires. Je me sentais apprécié de plusieurs et cela faisait chaud au cœur. J'aimais aussi les discussions sur différents sujets, on n'arrête pas d'en apprendre sur pleins de sujets. Chaque personne pouvait nous apprendre quelque chose, bon je m'en*

Entrevue avec...



viens philosophe, lol. J'ai beaucoup appris de vous et je vous en suis reconnaissant, merci beaucoup. Si l'occasion se présente, on la fera notre activité. Je vais allez-vous rendre visite avant mon départ en Gaspésie, si c'est possible. C'est plate que ça se soit terminé de cette manière, on commençait juste à s'approprier et s'amuser. Je vous aime tous, je vous souhaite le meilleur et tant qu'à être philosophe pour une minute : il faut poser les bons gestes pour en retirer le meilleur de chaque situation dans la mesure du possible, sinon l'interprétation qu'on fait d'une situation est le résultat de comment on va se sentir. Donc, on reste positif gang, ça va bien aller !

Merci Julien, d'avoir répondu à mes questions premièrement, mais aussi du temps et de l'implication que tu as mis dans ton stage et auprès de nous. On te souhaite la meilleure des chances possibles en rapport avec ton déménagement, ton prochain stage et tous tes futurs projets! Continue à être passionné, tu as raison! Ça va bien aller...pour toi aussi!

-Lyse.

Écrit en collaboration avec Caroline L. et Julien G.

Recette



(Réalisée lors de la Chronique « bouffe » de janvier)

Montréal Smoked Meat Crostini

Ingrédients: Pour 16 Crostini

- 1 baguettes de pain coupé en 16 morceaux.
- 3 cuillères à thé d'huile d'olive.
- 1 tasse de cornichons coupés finement.
- ¼ d'une tasse d'oignon coupé finement.
- 2 cuillères à thé de persil.
- 2 cuillères à thé de graines de moutarde.
- 2 cuillères à thé de vinaigre de cidre de pomme.
- 4 cuillères à thé de moutarde de Dijon
- Des tranches minces de viande Smoke Meat.



Temps de préparation: 35min

Préparation :

Étape 1 : Préchauffé votre four à une température haute. Brosser chaque tranche de viande des deux côtés avec un peu d'huile d'olive. Placer votre viande sur une plaque de cuisson et faire griller 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à temps que votre viande soit grillée.

Étape 2 : Pour faire la relish, mélanger dans un bol les cornichons et l'oignon, les graines de moutarde et le vinaigre de cidre de pomme. Bien mélanger et laisser mariner dans le bol 15 min .

Étape 3 : Mettre vos pains dans le four. Attendre 3 minutes jusqu'à temps ce qu'ils soient bien grillés.

Étape 4 : Étaler de la moutarde de Dijon sur chaque pain et y ajouter une tranche de viande smoke meat. Garnir avec le mélange de cornichon.

-Gabriel P

Recette



(Réalisée lors de la chronique «bouffe» de février)

Ingrédients :

- 4 barres Mars de 52 g chacune, coupées en morceaux
- 80 ml (1/3 de tasse) de beurre
- 500 ml (2 tasses) de céréales de riz soufflé (de type Rice Krispies)
- 250 ml (1 tasse) de mini-guimauves

Pour la garniture:

- 60 g de chocolat noir 70%
- 60 g de chocolat blanc



Préparation :

1. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) d'une feuille de papier parchemin.
2. Dans une casserole, faire fondre les barres Mars avec le beurre à feu moyen en remuant.
3. Ajouter les céréales de riz soufflé et les mini-guimauves. Remuer jusqu'à ce que les guimauves soient fondues.
4. Transvider la préparation dans le moule et égaliser. Laisser tiédir, puis réfrigérer de 2 à 3 heures.
5. Si désiré, faire fondre séparément le chocolat noir et le chocolat blanc aux micro-ondes de 1 à 2 minutes à puissance moyenne-élevée. Tremper une fourchette dans le chocolat noir et la secouer au-dessus du moule. Répéter avec le chocolat blanc. Laisser figer au frais 10 minutes.
6. Couper en 16 carrés.

Nancy L.

"Nudité"

Le mot qui fait rougir...



L'été dernier, une nouvelle qui a fait bien du bruit sur les réseaux sociaux et la population de Québec : le port du monokini au Village Vacances Valcartier. Outré, par l'ouverture d'esprit de la direction du Village des Sports et suite à une activité de soirée de discussion qui avait eue lieu à Demi-Lune, sur le sujet tant controversé, ceci m'a donné l'idée d'approfondir le sujet et d'en faire un article. D'autant plus que de nouveau l'été est à nos portes et que bientôt les épaisseurs de tissu fonderont au soleil...

Certain associent la nudité à quelque chose de «sale», de pervers, reliant au vice et à la débauche, ou encore à l'exhibitionnisme. Tandis que les amateurs de --- tiendront le discours que nous venons au monde nu, qu'au départ, l'humanité ne portait pas de linge, que ça été inventé non pas pour se cacher, mais pour s'adapter et se protéger des températures du milieu. Mais en fait, quand est-il?

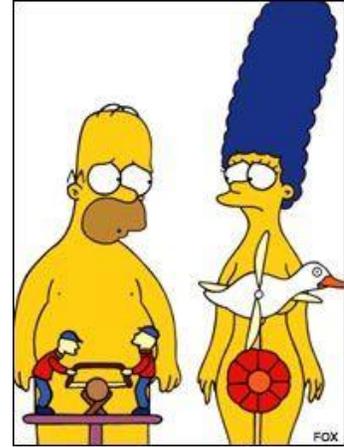
D'abord, il est important de savoir la base et de bien différencier les nuances du vocabulaire entourant la "nudité" qui signifie que la totalité, ou une partie du corps est non recouverte d'un vêtement ou d'un tissu. Ensuite, là où ça devient plus complexe c'est de faire la différence entre "nudisme" et "naturisme".

Le "nudisme" est le dévoilement de son corps dans un endroit public, non désigné à cet effet, lors d'un évènement spécifique, tels que dans le cadre d'un cours de dessin, d'une activité artistique ou lors d'un festival où il s'y fait de la peinture sur le corps (body painting), ou encore lors d'une manifestation, afin de renforcer une opinion politique, ...

Tandis que le "naturisme" est bien plus qu'une pratique, c'est... ni plus ni moins une philosophie, un mode de vie. Les naturistes de par leur nudité, essaient de trouver un équilibre saint, un bien être intérieur et de vivre avec l'harmonie de la nature. D'où souvent les lieux de



naturistes ce trouvent dans un camping, à proximité d'une forêt, à l'abord d'une rivière, d'un lac, ou de la mer. Vous allez penser que c'est avant tout pour s'isoler. Oui et non. Il est certain que pour vivre ainsi, il est préférable de se retrouver dans une communauté de semblable. Et pourtant, les sites de campings se trouvent, peut-être à retrait de villes, mais sont tout de même acceptés et intégrés des autres résidents. Les adultes côtoient les mêmes commerces, travaillent aux mêmes endroits et les jeunes fréquentent les mêmes établissements scolaires. Allons même plus loin, les plages. Souvent, là où l'on retrouve une plage de naturiste, celle-ci est délimitée en section. Une partie pour les naturistes et l'autre, comme les appelle ces derniers, par les textiles. Les deux cohabitent très bien chacun sur leur lot de plage.



Si l'on revient aux valeurs profondes du naturiste, ce dernier, de par son mode de vie, recherche un bien-être spirituel. Une acceptation de soi et d'autrui. Un grand respect envers son univers et les gens qui l'entourent. Il y a absence d'étiquette et de barrière sociale. Le jugement est inexistant.

Avec du recul, je crois que le naturisme est davantage qu'un style de vie: c'est un art. Je pense également que pour y adhérer vraiment, il faut atteindre un genre niveau de "Nirvana" spirituel. Et bien qu'il y ait plusieurs personnes qui se disent naturiste, je crois que parmi eux, ceux qui le sont vraiment ne représentent qu'une minorité. Un peu comme ceux qui se disent "Peace & Love", c'est une chose que d'adopter le style, sans en être une autre que de l'Être...

Donc, le Village Vacances Valcartier devrait-il autoriser oui ou non le monokini?



Pour ma part, ma position est très simple: Non. Il y a des lieux pour ça. Il faut que la minorité adhère à l'accommodement du raisonnable. Les personnes qui côtoient le Village des Sports, ne sont pas dans un contexte à faire face à la nudité, qui ne doit pas (toujours selon moi) être imposée. Un naturiste tient compte d'autrui et est respectueux de son prochain., Il respectera le lieu où il se trouve. Or, la personne qui se dénude, invoquant la liberté de ses valeurs, ne tenant pas compte de celles des autres, n'est pas naturiste, mais... exhibitionniste!

«La nudité est une absence de vêtements qui ne manque pas d'effet»

- de Noctuel

- Caroline Caron

Manger Équilibré



Les 10 conseils pour manger plus équilibrés pendant le confinement

Pendant la crise du Covid-19 l'équipe de Demi-Lune à travailler fort pour offrir du soutien à ses usagers. L'équipe a adapté ses services en télétravail et le jeudi 2 avril, premier soir, les nouveaux services débutaient. En effet, pour rejoindre les gens en confinement et continuer sa mission qui est de briser l'isolement social pour toute personne qui vit avec des troubles d'insomnie et/ou des troubles de santé mentale Demi-Lune a commencé à faire des activités interactives en utilisant le service Facebook Live sur la page Facebook de l'organisme.

Dans le cadre de notre nouveau service d'activités interactives réalisée à l'aide de Facebook Live notre équipe à trouver important de partager quelques conseils pour manger plus équilibrés. Pendant le confinement il est facile de laisser de côté nos saines habitudes. L'anxiété qui est causée pour certains par un changement de routine; pour d'autres par la pensée d'un proche qui pourrait un jour être touché nous affecte. Cette anxiété nous affecte psychologiquement et physiquement. Les gens ont peur et peu importe la cause de cette anxiété pour chacun cela affecte notre énergie. Beaucoup d'entre nous ont moins d'énergie. Nous avons moins le goût de cuisiner et de se faire un beau repas. Nos routines du sommeil changent certain dorment plus, certains dorment moins. Nous avons moins le goût de bien s'habiller. Rester en pyjama à tous les jours semble de plus en plus une bonne idée. Certains mangent moins et d'autres mangent plus. Le manque d'énergie peut nous affecter psychologiquement. Certains peuvent avoir des idées noires, d'autres peuvent devenir plus agités ou impulsifs ce qui peut mener à de la violence envers soi-même ou les autres. D'autres développeront des mécanismes de défenses toxiques tels que le refoulement ou la projection. Voilà pourquoi il est important d'essayer de manger le plus équilibré possible pendant la crise du Covid-19. Notre meilleure arme contre le manque d'énergie causée par l'anxiété c'est de manger équilibré. Voici 10 conseils faciles à comprendre pour manger plus équilibré

Conseil 1: Mangez le Moins possible de produits ultra transformés.

- Manger le moins possible les produits ultra transformés ce qui veut dire que le produit à plusieurs ingrédients ajouter tels que des arômes, des colorants ,21% d'ajout de sucre et de sel.
- Plus on transforme un aliment plus il perd ses propriétés nutritives donc vous perdez toute l'énergie de votre aliment.
- Lorsque vous manger un produit ultra transformé vous avez faim plus rapidement car votre aliment a perdu ces propriétés nutritives.
- Dans 75% des produits ultra transformés un taux de 21% de sucre a été ajouter.



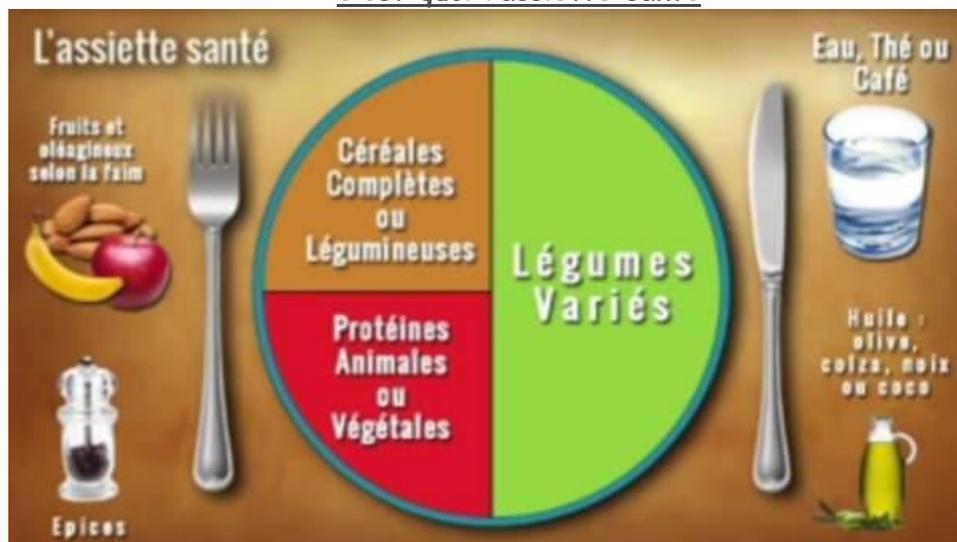
Conseil 2 : Achetez des produits non transformés et naturel.

- Les fruits, les légumes frais, la viande, les œufs, le poisson, les fruits secs et les légumes secs.
- Pourquoi faut-il manger ces produits:
- Il y aura une diminution de la tension artérielle, diminution des troubles liés au diabète, moins de kilos sur la balance, nette diminution de problème de cholestérol

Conseil 3: Cuisinez et composez vos repas avec L'assiette santé

- Y va falloir changer ses habitudes.
- Y va falloir passer plus de temps dans la cuisine.

C'est quoi l'assiette santé



- **50% de l'Assiette : Légume Variés**
- **$\frac{1}{4}$ de l'assiette : Protéines animales végétales**
- **$\frac{1}{4}$ de l'assiette : Céréales complètes ou légumineuses**
- **Eau thé ou café, épices. Fruits et noix selon la faim, huile olive.**

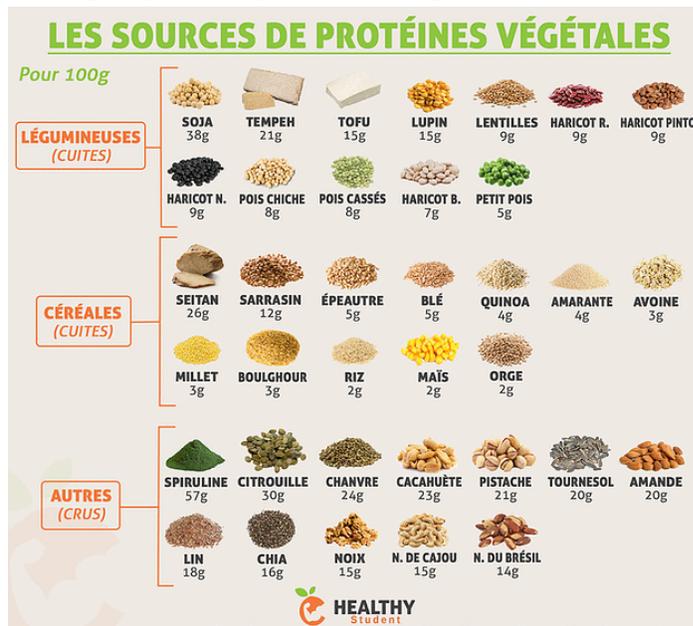
Conseil 4: Diminuez au maximum le sucre ajouté

- Par sucre ajouté on veut dire qu'il n'était pas inclus dans le produit avant qu'il soit transformé.
- Éviter les boissons gazeuses.
- Les jus avec beaucoup de sucre ajouté.
- Trop de sucre dans le corps peut être dangereux
- Trop de sucre augmente notre taux glucémique (taux du sucre dans le sang).
- Le corps a besoin de d'éliminer et d'évacuer le sucre du sang ou si non cela amène des problèmes de santé.

Conseil 5: Apprendre à consommer les bons sucres.

- Il faut manger des glucides de qualité.
- Vous pouvez manger des céréales complètes des farine complètes et des légumineuses.

Conseil 6: Manger plus de protéines végétales.



Conseil 7: Buvez de l'eau

- Notre corps a besoin de l'eau et n'a pas besoin de jus ou du boisson gazeuses avec des sucres ajoutés.
- Vous pouvez aussi boire du lait, du café, du thé, mais les boissons à sucre ajouté sont à éviter.

Conseil 8: Changer votre manière de faire votre épicerie

- Penser à l'assiette santé (Qu'est-ce que j'ai de besoin pour que tous mes repas soient le plus équilibrés possible.
- Prenez en note les produits qui sont santé pour vos futures épicerie.

Conseil 9 : Déjeuner, dîner et souper

- Ne pas manquer de repas pendant la journée.

Conseil 10 : N'exagérez pas, vivez et mangez ce que vous voulez

- Mais essayer d'y penser et changer quelquefois vos habitudes.

-Gabriel P.

Conséquences de la Covid-19

Lisez! Ça peut vous aider!

Ce Coronavirus appelé Covid-19 est la plus grosse crise sanitaire depuis la grippe espagnole de 1918. C'est également la plus grosse crise économique depuis la grande dépression de 1929. Plusieurs conséquences économiques sont survenues depuis le début de cette crise. Par exemple: salles de spectacles fermées, donc spectacles annulés, la grande majorité des festivals annulés également, les cabanes à sucre sont fermées, les croisières sont annulées, la plupart des transports aériens sont annulés, la grande majorité des frontières avec les autres pays sont fermées et la majorité des commerces sont fermés ainsi que les salles à manger des restaurants.

Avec cette crise, nous croyons que la plus grande conséquence est au niveau de la santé mentale. Plusieurs personnes vivent des inquiétudes et de l'insécurité en lien avec le virus. Ils ont le sentiment d'être dépassé par les événements et ils vivent un sentiment d'impuissance. Cela crée du stress, de la déprime et de l'anxiété. Ceci se manifeste de plusieurs manières et ce à divers plans:

Le plan physique:

- Maux de tête, tension dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, difficultés du sommeil, diminution de l'appétit, diminution de l'énergie, sensation de fatigue, etc.

Le plan psychologique et émotionnel:

- Avoir des discours intérieurs qui ne reflètent pas la réalité, avoir des visions négatives des choses ou des événements quotidiens, présence de sentiments de découragement et d'insécurité, de tristesse et de colère.

Le plan comportemental:

- Difficulté de concentration, irritabilité, agressivité, des pleurs, de l'isolement, repliement sur soi, difficulté à prendre des décisions et augmentation de la consommation d'alcool, de drogue et de médicaments.

Il existe des moyens technologiques pour privilégier et favoriser le bien-être psychologique de la population ou pour offrir des interventions visant à contrer les effets néfastes de la pandémie sur la santé mentale de la population.

Les personnes qui présentent des problèmes de santé mentale ont plus de difficultés à accéder à des services de santé en temps opportun et sont plus susceptibles de subir les conséquences de l'isolement en contexte pandémique. Les conditions peuvent également s'aggraver en raison notamment de la diminution des services psychosociaux reçues en

contexte d'isolement ou de quarantaine. Le manque d'information et la désinformation provenant des médias sociaux, des nouvelles ou des images sensationnalistes ont été identifiées comme des éléments accentuant la peur liée à la panique et aux phobies. La surexposition au flux de nouvelles peut avoir pour effet d'augmenter les inquiétudes. Les mesures restrictives mises en place peuvent contribuer au sentiment d'anxiété sociale, de peur et de panique de même qu'à la stigmatisation de certains groupes. Il est important de considérer que certaines populations dont les personnes qui présentent déjà un trouble de santé mentale sont plus vulnérables en regard des effets de la pandémie sur leur santé mentale. En ce sens, des mesures doivent être développées afin de répondre à leurs besoins psychosociaux spécifiques durant et après la crise. Si vous avez besoin d'aide où vous sentez le besoin de parler n'hésitez pas à appeler au 211 ou 1-866- APPELLE (1-866-277-3553) 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Pour terminer, si nous voulons que la crise se termine le plus rapidement possible, nous devons continuer à suivre les règles sanitaires, car sinon la durée de la pandémie pourrait être pire en 2021 que présentement en 2020. Nous devons combattre le virus et protéger les gens c'est d'abord et avant tout une tragédie humaine.

Nancy L et Mélanie C.





Le mot de sagesse De Boudha

«Si tu fais attention à toi, tu fais attention à moi!»

- Caroline Caron

«La seule occasion pour regarder quelqu'un de haut,
c'est pour l'aider à se relever»

- Tim Robbins dans le film: «Accros au Sexe»

Dans les années '90...



Download from
Dreamstime.com
This watermarked copy image is for previewing purposes only.

92442927
Onyx | Dreamstime.com

« Hé! Monsieur
Bertrand
voudriez-vous me
sortir une bière »



« Mon Ti-
Carl, t'as pas
l'âge
d'acheter de
l'alcool »



Au printemps 2020... La revanche des jeunes



Download from
Dreamstime.com
This watermarked copy image is for previewing purposes only.

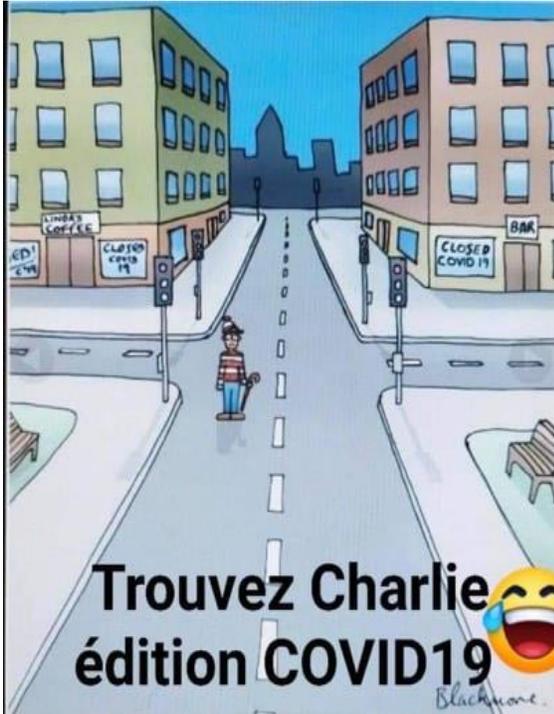
92442927
Onyx | Dreamstime.com

« Hé! Le jeune,
peux-tu me sortir
un Rhum? »



« Bonjour monsieur
Bertrand! Vous ne me
reconnaissez pas?
C'est moi Carl... Et
bien maintenant,
vous êtes trop vieux
pour rentrer... »





Bijoux commémoratif pour se souvenir à jamais de 2020..

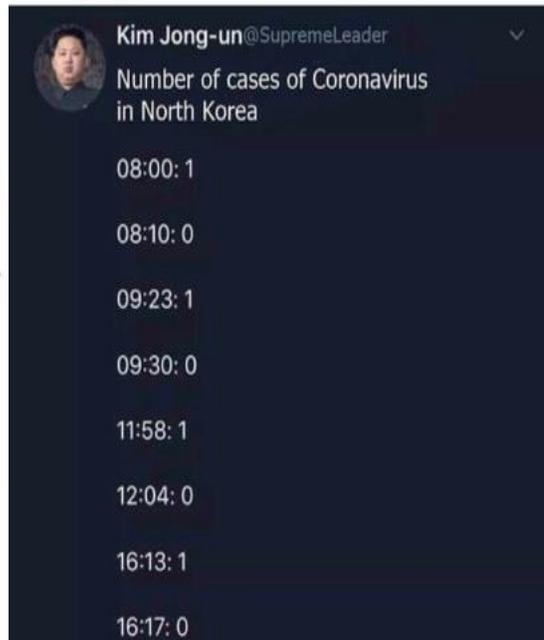
Commemorative jewellery to always remember 2020



Ha Ha Ha!



Il y a des pays qui sont plus rapides que d'autres à régler le problème du Coronavirus.



Message de Caroline

Pour tous nos chers noctambules de Demi-Lune,

Depuis la mi-mars nous avons dû arrêter nos services et les transformer pour être toutefois capable de continuer de respecter notre mission d'organisme malgré le confinement. La situation du Covid-19 nous a tous dépassée.

Vous me manquez tous profondément, nos discussions, nos fous rires, c'est moment de grandes joies et parfois même de tristesse que nous avons traversé ensemble... Bien sûr j'ai du plaisir de pouvoir jouer et échanger avec vous via notre site, en rencontre par Messenger, par écrit ou au téléphone...Mais rien ne vaut votre présence au quotidien.

Continuer de prendre soin de vous au travers cette épreuve, c'est dure pour nous tous, mais prendre soin de vous, c'est prendre soin de nous...TOUS.

Je pense à vous très fort et nous avons vraiment très hâte que ce mauvais moment soit derrière nous!

Message de Gabriel

À tous ceux et celles que j'ai eu le privilège de connaître et de rencontrer à Demi-Lune.

Cela fait maintenant 2 ans que vous m'avez offert votre confiance ainsi que le sentiment d'être respectés à Demi-Lune. Pendant ces deux ans vous m'avez offert un climat d'amour où j'ai pu avoir la liberté de m'épanouir, sans être jugé et je serais toujours reconnaissant de cela.

C'est avec un profond regret que je vous annonce que je quitte mon poste à Demi-Lune et ce à partir du premier juillet. J'aurais voulu vous l'apprendre à un meilleur moment et en personne. Mon départ s'explique avant tout par des raisons personnelles et mon rêve d'aller à l'université. Aujourd'hui, j'aimerais plus que tout être avec vous et faire un cercle de discussion avec le groupe pour parler de tout ce qui se passe, mais vous comprendrez que c'est impossible dans les circonstances actuelles. Je dois vous avouer que, même du haut de mes 27 ans, moi aussi, je suis très impressionné par tout ce qui se passe à l'échelle mondiale. Je vous dirais même que ça me paraît presque irréel. J'espère que vous ne voyez pas mon départ comme un abandon, je vais revenir vous voir, c'est une promesse.

Je sais que vous êtes probablement inquiet pour la suite, mais j'aimerais vous dire qu'après vous avoir connu chacun à votre manière personnelle, je ne suis pas inquiet. Comme ils le disent si bien... « Ça va bien aller ». Vous êtes chacun tellement unique à votre manière. J'ai appris à connaître des individus pleins de qualités chaleureuses et humaines et j'ai vraiment été privilégié de partager des moments positifs de la vie avec vous. Je n'oublierai jamais tous les moments, les rires, les réussites et les moments plus durs. On en a traversé des choses ensemble. Ça on peut se le dire.

Je souhaite terminer ce message d'adieu par une belle citation de départ qui correspond tout à fait à mon état d'esprit au moment de vous quitter :

« La vie est faite de recommencements, de renouvellements, d'arrivées et de départs. Tout évolue, change se transforme, meurt et renaît. L'essentiel est d'avancer sur son chemin personnel riche des rencontres et expériences vécues » Merci Je vous aime. - Gab



Si vous désirez vous impliquer dans le journal ou vous avez des idées de textes, ne vous gênez pas et contactez nous! Merci et bon été à tous!