



Photo gracieuseté de Pixabay

**La gastronomie est l'art d'utiliser  
la nourriture pour créer le bonheur.**

Chers membres,

Prendre note que le Centre sera fermé :

- **Lundi, 7 septembre**, pour la Fête du travail.
- **Lundi, 12 octobre**, pour l'Action de Grâce.

Merci de votre compréhension !

Bonne lecture !



Pensées du mois :

Septembre

« Efface le gris de la vie et allume les couleurs que tu possèdes à l'intérieur. »

Pablo Picasso

Octobre

« L'échec est seulement l'opportunité de recommencer d'une façon plus intelligente. »

Henry Ford

Novembre

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »

Sénèque





**Conseil  
d'administration :**

**Rolland Simoneau  
Président**

**Réjeanne Paquet  
Vice-présidente**

**Réal Vigneault  
Trésorier**

**Liliane Searles  
Secrétaire**

**Rémi Beaupré  
Administrateur**

**Liette Bergeron  
Administratrice**

**Francine Sergerie  
Administratrice**

Le 13 mars 2020, journée de l'annonce de la fermeture du Québec par le Premier Ministre et la Santé Publique, le fonctionnement de plusieurs organismes de services à la population a été rendu presque impossible, même si la population est devenue encore plus vulnérable. Le CABÉ a survécu à la tempête grâce à la ténacité de son personnel. Je les remercie au nom de tous les bénéficiaires. Depuis que je suis président, je souligne, dans le « Journal des bénévoles » de septembre, l'Assemblée générale annuelle (AGA) qui a eu lieu en juin. Je fais part des changements survenus au Conseil d'administration, je remercie les membres présents pour leur intérêt et implication face au Centre d'action bénévole de l'Érable et je souligne les orientations de l'organisme pour l'année à venir. Or, la COVID-19 a bousculé tous les plans ! L'AGA n'a pas eu lieu, plusieurs autres activités ont été annulées et les services de l'organisme ont été réorganisés. Pour le moment, nous ignorons si nous pourrions tenir une AGA à l'automne ou si nous recevrons de nouvelles directives du CIUSSS pour la reporter à l'an prochain. Vous serez tenus au courant, d'une façon ou d'une autre.

J'invite les bénévoles qui le peuvent et qui s'ennuient de leur bénévolat à reprendre leurs activités. Des mesures de protection ont été mises en place par la direction et du matériel vous est fourni au besoin (masques, gants, purell, etc.). Reprendre du service, c'est bon pour le moral, c'est bon pour l'organisme et c'est bon pour la population qui a toujours des besoins. J'en profite pour remercier les « bénévoles temporaires » qui, vous vous en souvenez, à la demande du Premier Ministre, sont venus offrir leurs services au cours des mois difficiles que nous avons traversés. Certains demeurent des membres actifs mais plusieurs ont repris leur travail depuis que le dé-confinement est amorcé. Leur courage et leur dévouement a été apprécié.

Le Conseil d'administration, pour sa part, a aussi repris ses séances régulières en juillet. Même si la vie a changé depuis mars dernier, un retour à un rythme un peu plus normal fait du bien. Nous reprenons nos projets là où ils se sont arrêtés. À chacune et chacun, je souhaite une belle reprise de ses activités habituelles. Je vous invite à demeurer prudents et à garder espoir. Puissiez-vous passer un bel automne !

Arriver à « accepter » une situation traumatisante, un événement troublant, une perte douloureuse, une contrainte sociale... n'est pas chose si facile à faire. Qu'il s'agisse d'une maladie grave qui frappe certaines personnes et qui transforme à jamais leur vie, du décès d'un enfant, d'un revers financier, d'un accident de la route qui laisse des séquelles permanentes, de n'importe quel drame humain... je me dis que l'acceptation véritable est souvent un chemin long et difficile. C'est un chemin parsemé d'embûches, de remises en question, d'essais et d'erreurs, de recommencements. L'acceptation véritable (définie, en psychologie, comme l'« acceptance ») est cette capacité à accepter le réel, tel qu'il se propose à nous. C'est la capacité à accepter les émotions et les expériences désagréables, sans les juger, les rejeter ou les ruminer. L'acceptation véritable est différente de la soumission, de la résignation ou de la démission. On souhaite continuer à se « battre » pour notre mieux-être mais non plus à se « débattre ».

Il me revient en tête le témoignage d'une jeune fille de 16 ans qui disait : « Mon père est mort alors que j'avais 6 ans. En quelque part, je me disais que je n'avais pas le choix de l'accepter puisque c'était arrivé. Mais je réalise que ça ne fait que quelques semaines que je l'ai vraiment accepté, c'est-à-dire que j'ai compris que cet événement m'a permis de vivre des choses, de parvenir à ma façon de voir la vie comme je la vois présentement, de réaliser que ma destinée devait comporter cet élément douloureux pour être ce que je suis. Je continue à trouver terrible qu'une fillette perde son père mais je comprends (j'« accepte ») que cet événement fasse partie de ma vie ».

Face à la COVID-19, je ne suis pas encore rendue très loin sur le chemin de l'acceptation. Même si je respecte les consignes de la Santé publique (protection, distanciation, port du masque, respect des autres) et que, en apparence, je l'accepte, j'en souffre. Le contact humain et le « toucher » me manquent, la peur de vivre longtemps dans ces conditions m'angoisse, l'espérance de s'en sortir est fragile. Je continue à me battre pour prendre soin de moi et pour trouver des moyens de satisfaire mes soifs et mes manques. Je refuse de démissionner car je sais que c'est ainsi que le stress diminue et que la paix intérieure peut revenir.



## Équipe du CABÉ :

**Carmen Grenier**  
Directrice générale

**Guylaine Caron**  
Agente aux services  
à la clientèle

**Marie-Josée Gagné**  
Soutien au  
développement

**Marylène Leblond**  
Secrétaire-  
réceptionniste

**Paula Vachon**  
Travailleuse de milieu

Un nouveau projet voit le jour au Centre d'action bénévole de l'Érable.

« *Écrire sa vie, une lettre à la fois* »

Suite à une idée lumineuse de Gilles Gagné, un plessisvillois devenu bénévole au CABÉ, le projet prend forme dès cet automne. Avec l'aide de la travailleuse de milieu, Paula Vachon et des démarches préparatoires effectuées (recherches, confection de documents, recrutement, etc.) plusieurs outils ont été développés. Avec la collaboration et le soutien de la directrice du CABÉ, Carmen Grenier, des personnes âgées pourront réaliser leur biographie à travers quelques mois et une dizaine de lettres.

Un beau projet visant à briser l'isolement, très approprié en ces temps plus difficiles de pandémie.

Chaque personne âgée est jumelée avec une personne bénévole. Celle-ci l'accompagnera tout au long de la démarche en fournissant des outils ou grilles qui faciliteront la rédaction, en répondant aux questions, en assurant un soutien. À la fin du projet, le CABÉ assurera la correction de l'orthographe, la mise en page et la présentation finale d'un document simple, dans le respect de la participante ou du participant.

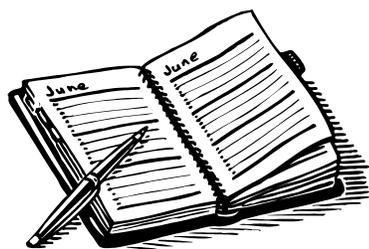
Si vous avez de l'intérêt à participer comme personne âgée à ce récit de votre vie ou si vous avez de l'intérêt, comme bénévole, à accompagner quelqu'un qui le fait, bien vouloir contacter la directrice du CABÉ, Carmen Grenier (819-362-6898) ou la travailleuse de milieu, Paula Vachon (819-291-3473). Nous sommes déjà à constituer une liste d'attente pour un deuxième groupe.

### *Bienvenue aux nouveaux membres.*

- ♥ Marie-André Beaulieu
- ♥ Maria Elizabeth Carvallo Felipe
- ♥ Emmanuelle Dufour
- ♥ Gilles Gagné
- ♥ Benoît Jean
- ♥ Céline Legault

« Dans un monde où le temps s'enfuit à toute allure;  
 Dans un monde où l'argent impose sa culture;  
 Dans un monde où parfois, l'indifférence isole;  
 Les anges existent encore : ce sont les bénévoles! »

Source : CHAREST, Nicole, 2008



Malgré le ralentissement provoqué par la pandémie, l'année 2020 avance. Nous avons déjà commandé les agendas de **2021**. Vous allez pouvoir venir chercher le vôtre au bureau à compter du **lundi, 16 novembre 2020**.

Bénévoles « temporaires » : merci ! Bonne chance ! À une prochaine fois !

Le CABÉ a traversé la période houleuse du confinement grâce, en grande partie, aux personnes qui sont venues offrir leur aide. En arrêt de travail « forcé » pour plusieurs, disposant de plus de temps « libre » et possédant un cœur enclin à la générosité et à la solidarité humaine, ils ont permis de maintenir les services à la population.

Voici quelques commentaires écrits laissés par certaines personnes qui ont terminé leur bénévolat au CABÉ :

- Cela m'a fait plaisir d'offrir mon aide pendant quelques temps.
- Vous êtes des gens de cœur et sympathiques.
- C'est super d'avoir le service de popote dans notre communauté.
- Mon expérience a été bonne, même si elle a été courte.
- Vous avez une belle équipe de bénévoles.

Une charade est une énigme qui consiste à trouver un mot (« mon tout » ou « mon entier ») à partir de ses syllabes (« mon premier », « mon second », « mon troisième », etc.). Vous en retrouverez deux (2) ci-dessous. Si vous réussissez et si vous avez du goût pour cette activité, appelez au CABÉ et demandez Marie-Josée pour obtenir le document de 50 charades que nous avons préparé pour les personnes intéressées.

**Mon premier** est un récipient.

**Mon second** est un ami.

**Mon troisième** se retrouve sous le véhicule.

**Mon quatrième** n'est pas vite.

**MON TOUT** est l'un des principaux services d'un Centre d'action bénévole.

**Mon premier** est un article défini.

**Mon second** n'est pas petit.

**Mon troisième** fait preuve de bonté.

**Mon quatrième** est ce qui circule dans nos veines.

**MON TOUT** est la logique pure et simple.

## *Potage vide-frigo*

Recette de Ricardo

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Portions : 6

Se congèle

### *Ingrédients*

1 oignon, haché

2 c. à soupe de beurre

1 pomme de terre, pelée et coupée en petits morceaux

5 tasses de légumes hachés au choix

5 tasses de bouillon de poulet ou de légumes

Sel et poivre



### *Préparation*

Dans une casserole, attendrir l'oignon dans le beurre. Ajouter la pomme de terre, les légumes et le bouillon. Porter à ébullition. Laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.

Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer.

## À retenir !

- Le CABÉ sera **fermé** le **7 septembre 2020** pour la Fête du travail.
- Le CABÉ sera **fermé** le **12 octobre 2020** pour l'Action de grâces.
- **L'agenda** sera disponible dès le **16 novembre 2020**.
- Le **dîner de Noël** devrait avoir lieu le **9 décembre 2020**. Réservez cette date à votre agenda. Vous recevrez votre invitation durant le mois de novembre.

### **Le Journal des bénévoles**

**Conception** : Marylène Leblond, secrétaire-réceptionniste.

**Mise en page** : Marylène Leblond, secrétaire-réceptionniste.

**MERCI** au Comité de bénévoles des envois postaux qui effectue la préparation pour la distribution.

# Mot Mystère

Thème : Essai  
Mot de 7 lettres

E	R	D	N	E	R	P	T	E	N	T	A	T	I	V	E	R	R
N	O	T	S	E	V	E	E	N	P	R	O	C	E	D	E	E	A
O	M	T	I	O	E	L	C	I	T	R	A	T	I	N	I	T	T
I	I	G	E	B	T	H	L	H	N	E	E	V	E	M	T	S	E
V	T	R	I	S	A	O	I	C	A	T	E	U	E	L	R	E	R
A	A	S	V	L	T	H	E	A	A	R	U	R	V	O	A	T	R
P	I	C	E	E	E	S	N	M	S	L	P	R	B	E	A	P	U
A	N	E	C	G	R	T	T	C	E	B	E	E	E	B	E	S	A
G	E	P	P	I	N	I	H	F	A	C	S	C	L	C	L	M	E
N	B	R	F	O	N	I	F	L	R	R	A	I	O	J	E	O	V
E	P	O	P	O	M	O	L	I	U	A	E	N	U	N	D	D	U
M	Y	U	T	I	R	O	S	O	E	R	T	P	I	N	O	E	O
P	J	V	E	T	N	C	C	U	T	R	E	C	O	S	M	S	N
L	A	E	L	L	E	B	E	I	O	S	U	C	G	N	M	T	E
O	M	R	Y	A	L	S	M	L	M	L	E	T	E	I	C	E	P
Y	A	O	U	V	R	I	E	R	S	S	B	E	U	T	B	H	U
E	E	T	E	I	D	G	A	R	M	A	I	L	L	O	T	U	O
E	X	A	M	E	N	S	E	T	E	S	I	M	E	H	C	E	S

<b>A</b>	Course	<b>G</b>	Mitaine	Premier	Tenter
Article	Couture	Gibus	Modèle	Prendre	Tester
Avion		Gilet	Modeste	Procédé	Tests
	<b>D</b>		Moteur	Pyjama	Timide
<b>B</b>	Diète	<b>H</b>			
Ballon	Divers	Habit	<b>N</b>	<b>R</b>	<b>V</b>
Belle			Nippe	Rater	Vaccin
Blouson	<b>E</b>	<b>J</b>	Nouveau	Recette	Veston
Bottes	Écharpe	Jupes		Robes	Vérifier
	Effort	Jupon	<b>O</b>		
<b>C</b>	Employé		Ouvriers	<b>S</b>	
Caleçon	Épreuve	<b>L</b>		Second	
Châle	Éprouver	Large	<b>P</b>	Soupe	
Chemise	Examens	Linge	Pagne		
Chimie			Paletot	<b>T</b>	
Cinéma	<b>F</b>	<b>M</b>	Paréo	Tablier	
Client	Force	Machine	Peinture	Taille	
Contrôle		Maillot	Pilote	Tâter	
		Mécanisme	Poncho	Tentative	