

# Un rôle inestimable, une charge invisible



## Entourage SANTÉ MENTALE

**Être proche aidant en santé mentale ne s'improvise pas. Qu'il s'agisse de comprendre les sautes d'humeur d'un conjoint bipolaire, de gérer l'anxiété grandissante d'un adolescent ou d'accompagner un parent vieillissant en perte de repères, l'implication est à la fois émotive, physique et psychologique.**

Les proches aidants agissent souvent comme :

- Des vigies de crise : Ils sont les premiers à détecter les signes de rechute ou de détresse aiguë.
- Des facilitateurs de soins : Ils assurent le pont avec le réseau de la santé et soutiennent l'adhésion aux traitements.
- Des ancrages affectifs : Ils offrent la stabilité et l'amour nécessaires pour briser l'isolement social lié aux diagnostics psychiatriques.

Cependant, cette bienveillance a un coût. L'imprévisibilité des troubles mentaux engendre une charge mentale immense. Sans un soutien adéquat, les aidants s'exposent à un stress chronique, à un sentiment d'impuissance, à la culpabilité et, ultimement, à leur propre épuisement. C'est ici que l'action d'Entourage Santé Mentale prend tout son sens : être là pour ceux qui sont là pour les autres. On peut contacter l'organisme au 450 346-5252.

## Agenda communautaire

### FADOQ SAINT-LUC

Activités offertes : cartes, billard, dards, baseball poche, palet et jeux de société les dimanches (12h45 à 16h) et les vendredis (18h30 à 21h), pétanque les mercredis, jeudis et vendredis (18h30). De septembre à mai, souper mensuel le 3<sup>e</sup> vendredi du mois à 17h, quilles les jeudis à 13h à Iberville. Info: 450 349-6223.

### CHIC BAZAR ALEXANDRIN

Le Chic Bazar Alexandrin vous permettra de faire de belles trouvailles le 17 octobre de 9h à 16h et le 18 octobre de 10h à 15h au presbytère de Saint-Alexandre (447, rue Saint-Denis). Tous les profits servent à la préservation du patrimoine religieux. Nous n'acceptons AUCUN billet de 100\$ ni de 50\$. Info: Lyne Bouthillette 514 743-8089 ou Christiane Mercier 450 346-4112.

### LA SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE

Vous êtes invités à la conférence « Les insectes, les acariens et les nématodes bénéfiques à l'horticulture urbaine », présentée par Claude Robert le 28 octobre à 19h. L'objectif est d'apprendre à les reconnaître, de savoir leur rôle et les solutions concrètes pour favoriser leur présence dans les potagers, les jardins, les pelouses et les plantes d'intérieur. Lieu : Salle KENNETH (2<sup>e</sup> étage), Complexe funéraire Haut-Richelieu, 86, chemin des Patriotes Est, Saint-Jean-sur-Richelieu. Coût : membre 5\$, grand public 10\$. Informations :

514 746-4774, fsheq.com/societe-1547, facebook.com/societehorticultrurehr.

### FADOQ IBERVILLE

Diverses activités sont proposées : lundi (Viactive, pétanque atout, quilles virtuelles, dards), mardi (cartes, sacs de sable), mercredi (palet, dards, pickleball), jeudi (Viactive, whist militaire, cartes), vendredi (baseball poches, dards, pickleball). Carte de membre 30\$ par année ou 55\$ pour 2 ans. Il manque des joueurs pour les sacs de sable. Info: 450 346-8783, secretaire@fadoqiberville.org. Souper et soirée dansante, samedi 14 novembre, coût 40\$. Tous les membres ayant une carte FADOQ valide sont invités. Ouverture des portes à 17h, repas à 18h : suprême de poulet, pommes de terre, légumes, salade, pain, thé, café, dessert. Soirée rétro avec le Duo Harmonie. Info: 450 346-8783.

### FADOQ SAINT-JEAN

Le Club a repris ses activités : cours de danse intermédiaire (lundi-jour et jeudi-soir), cours de danse débutant facile (dimanche et lundi), baseball poches (mardi) et palet (mardi soir), pratique de danse (vendredi), babette (vendredi), soirée de danse le samedi et danse en ligne le dimanche après-midi. Carte de membre : 30\$ (1 an) ou 55\$ (2 ans). Voir notre calendrier en format papier ou Facebook. Pour informations : 450 358-0404 ou fadoqstjean@gmail.com.

## Première édition de la fête des récoltes

# À la découverte de la nouvelle forêt nourricière

Lucie **PARMENTIER**

lparmentier@canadafrancais.com

**La première édition de la fête des récoltes, organisée par la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu et l'organisme communautaire Collectivement Elles, s'est déroulée le 26 septembre. L'événement a eu lieu sur le site de la nouvelle forêt nourricière, située à côté de la bibliothèque Saint-Luc. De nombreuses personnes se sont rendues sur place pour découvrir la forêt nourricière, mais aussi pour échanger leur surplus de jardinage, que ce soient des légumes, des fruits ou des fines herbes.**

À la fin du mois de mai, l'organisme Arbre-Évolution a réalisé la plantation de cette nouvelle forêt nourricière, grâce à la participation de bénévoles du centre de femmes Collectivement Elles. L'espace s'étend sur 1000 mètres carrés et contient, entre autres, 26 arbres fruitiers, plus de 100 arbustes à petits fruits et près de 900 plantes comestibles.

Il faudra attendre encore quelque temps



Margot Puyravaud-Alfonso était habillée en coccinelle pour être facilement repérée par les visiteurs.

(Photo Le Canada Français - Julien Saguez)

avant que les citoyens puissent récolter des pommes, des poires, des prunes ou des cerises. Lors de la fête des récoltes, les visiteurs ont tout

de même pu repartir avec diverses herbes aromatiques, dont de la menthe et de la sauge, ainsi que des légumes comme, entre autres,

des carottes et des navets.

Des bénévoles étaient présentes pour expliquer le concept de la forêt nourricière et pour répondre aux questions des visiteurs. Afin de bien se faire repérer par les citoyens, Margot Puyravaud-Alfonso, organisatrice communautaire pour Collectivement Elles, et la bénévole Laurine Bourgeois étaient déguisées. La première avait un costume de coccinelle et la seconde portait un déguisement en forme de fleur.

Une bonne ambiance régnait sur place. Les visiteurs et les bénévoles semblaient ravis de leur journée. Plusieurs papillons et coccinelles volaient autour des plantes et ont su émerveiller autant les petits que les grands. « Il y a quelques mois, il n'y avait aucun insecte ici », observe Margot Puyravaud-Alfonso. Cela démontre le bon fonctionnement de ce petit écosystème.

Les citoyens peuvent encore librement et gratuitement se rendre sur le site de la forêt nourricière afin de cueillir des herbes aromatiques avant que les plants ne soient recouverts pour être protégés de l'hiver.