



Photo prise par Marylène Leblond

Joyeuses Fêtes



Pensées du mois :

Décembre

*« Celui qui n'a pas Noël dans le cœur ne le trouvera jamais au pied d'un arbre »
(Roy Lemon Smith)*

Janvier

« Toute marche, aussi longue soit-elle, commence toujours par une première enjambée sur la route. »

Février

« La mesure de l'amour est d'aimer sans mesure. » (Saint-Augustin)



Chers membres,

Veillez prendre note que :

- Le Centre d'action bénévole sera fermé lors de la période des Fêtes à compter du 19 décembre 2014 à 12H.
- Nous serons de retour le 5 janvier 2015 dès 8H.

Merci de votre compréhension!

Bonne année 2015

**Conseil d'administration :**

Bernardin Ruel
Président

Euclide Tardif
Vice-président

Gérard Bolduc
Trésorier

Jocelyne Beaumont
Secrétaire

Cécyle Boulanger Ayotte
Administratrice

Claude Laquerre
Administrateur

Joseph-Henri Pomerleau
Administrateur

Équipe du CABÉ :

Carmen Grenier
Directrice générale

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

Marylène Leblond
**Agente aux
communications et au
développement**

Marie-Josée Gagné
Secrétaire-réceptionniste

Chers membres,

Je profite de la parution de notre journal pour remercier chaleureusement tous les bénévoles qui, avec amour, se sont remis à l'œuvre depuis l'automne. Votre implication est digne d'éloges parce que tout geste de générosité compte dans le monde où nous vivons.

À l'approche du Temps des Fêtes, je viens également vous offrir, en mon nom personnel et au nom de tous les membres du Conseil d'administration, mes meilleurs vœux pour que cette période soit remplie de joie, de paix et d'amour. En-dehors des lumières, des cadeaux et des "artifices" de la fête, je vous souhaite de rester tournés vers l'«essentiel», c'est-à-dire l'amour... l'amour que l'on donne, que l'on reçoit, que l'on partage avec des parents, des amis, des gens qui ont de l'importance dans notre cœur et dans notre vie. En tous cas, c'est le genre de Noël que je vous souhaite.

Il va de soi que je vous souhaite également une très belle année 2015. Que ce soit une année pleine de projets et de réalisations; qu'elle vous garde la santé (bien si précieux) et qu'elle nous permette à tous de faire rayonner le bénévolat et son importance.

Bonne et heureuse année!

Bernardin Ruel, président du conseil d'administration



Mot de la directrice

Décembre... La longue marche vers Noël est commencée. Déjà, certaines maisons s'illuminent, d'agréables odeurs envahissent les cuisines et les papilles, les yeux des enfants commencent à briller, le cœur se réchauffe et on aspire à la joie, à la paix et à la lumière.

Noël a toujours été, et est encore pour moi, une fête différente, spéciale, unique et bouleversante. Elle vient nous rappeler que nous sommes plus grands que nos limites et nos faiblesses, plus puissants que nos doutes et nos peurs, plus nobles que nos infidélités et nos trahisons. Elle nous invite au partage, à la solidarité, au pardon, à la tolérance et à la joie. Elle réveille nos soifs profondes de justice, de bonheur et d'amour. Elle nous rappelle que la paix est promise aux gens de bonne volonté.

Puisse Noël vous procurer des moments de douceur, de beauté, de profondeur et d'intensité. Que sa lumière, sa magie et sa beauté vous habitent bien au-delà de quelques heures ou de quelques jours.

Et que la nouvelle année 2015, qui va naître dans nos vies, soit accueillie avec reconnaissance, enthousiasme, sérénité et confiance. Au sein de vos activités bénévoles et au cœur de votre vie personnelle, puissiez-vous connaître des projets stimulants, des expériences enrichissantes et des relations significatives. Que ce soit une année digne d'être vécue!

Carmen Grenier, directrice

Invitation conférence

Thème : La résilience et le lâcher-prise

Avec : Blandine Soulama

Date : 4 février 2015

Heures : 13h30

Lieu : Chevaliers de Colomb
1880, rue Savoie

- Pour les membres et les non-membres
- Auteure et conférencière de chez nous!!!
- La conférence est d'une durée de 90 minutes
- Petites bouchées

Conférence sur la résilience

Après un vécu invraisemblable - enfance misérable, mariée et maman à l'adolescence, violente par son conjoint qui l'a privée de son enfant et qui l'a fait injustement emprisonner dans une prison algérienne - elle trouve dans l'espoir de revoir son enfant la force de regagner la France, grâce à l'aide d'Algériens émus par sa détresse. Démunie et sans aide, elle se reconstruit et met tout en œuvre pour récupérer son enfant. Le lien qui les unit maintenant qu'ils se sont retrouvés est plus fort que tout! Blandine Soulama a su se reconstruire et partir à la conquête d'elle-même et du monde.

Dans le cadre de ses conférences, ateliers, séminaires et publications, la force de ses interventions ne repose pas uniquement sur la théorie, mais surtout sur son vécu ! Ses conférences portent sur l'importance de parler de sa souffrance, de trouver le chemin pour se reconstruire, de développer son optimisme, de retrouver l'enthousiasme de vivre, d'arriver à pardonner et de trouver enfin la joie de vivre.

Membres : Gratuit

Non-Membres : 5\$

**Inscrivez-vous auprès de Marylène au 819-362-6898
pour réserver votre place.**

Le 19 septembre dernier avait lieu l'activité de la rentrée. Une quarantaine de personnes sont venues s'amuser, avec nous, dehors. Nous avons installé un chapiteau en cas de pluie mais nous n'avons pas eu besoin de s'en servir. Malgré que nous ayons eu une petite laine sur le dos, nous remercions Dame nature d'avoir été des nôtres en nous réchauffant avec son soleil.

Des « hot dogs » ont été préparés et servis par la Maison des Jeunes l'Express de Plessisville. Pour accompagner le tout, il y avait également des chips, des beignes ainsi que des Tim Bits.

L'excellent groupe de musique « Le Trio Diapason » était présent. Le groupe a joué de la musique d'ambiance sur l'heure du repas et, par la suite, nous avons eu une présentation d'environ 1H00. Excellente prestation qui a ravi les personnes présentes.

Nous tenons à remercier la Boulangerie Lemieux, le garage Christian Tardif, Maxi, la Maison des jeunes l'Express, Tim Hortons et le Trio Diapason pour leur généreuse contribution à la réalisation de cette activité.



Conférence - Chronique

Estime de soi

L'estime de soi se rapporte à la façon dont un individu évalue son degré de compétence, son importance, sa réussite et sa valeur. Une haute estime de soi est particulièrement importante car elle traduit une perception positive de votre valeur personnelle.

Elle est déterminée par des expériences antérieures et par des pensées positives qui se reflètent par une attitude positive. Des expériences malheureuses lors de l'enfance, des critiques par tes parents, des professeurs ou des camarades peuvent provoquer des sentiments d'infériorité et une perte d'estime de soi.

Cependant, le regard que nous portons sur nous-même a aussi une influence considérable sur notre estime de soi. Faute de pouvoir changer nos expériences passées, nous pouvons malgré tout agir sur celles que nous vivons maintenant. Bien que les bases de l'estime de soi se construisent pendant l'enfance, l'estime de soi ne reste pas figée lorsque nous atteignons l'âge adulte. Au contraire, elle continue d'évoluer et de changer.

Comment améliorer l'estime de soi?

- ☆ Se connaître et s'accepter
- ☆ Se fixer des objectifs
- ☆ Apprécier qui nous sommes
- ☆ Rechercher des liens positifs
- ☆ S'affirmer



Les attitudes propices à l'estime de soi

- ☆ Reconnaître que nous ne sommes pas infaillibles; ne vous abaissez pas vous-mêmes si vous faites une erreur.
- ☆ Être persévérant; un désir de réussir et les obstacles sont considérés comme des défis à relever. La persévérance exige donc de la ténacité.
- ☆ Être capable de prendre des risques; l'estime de soi se construit en relevant des défis, qu'il s'agisse d'aller chercher un emploi ou encore de nous lancer dans une nouvelle entreprise. Dans toutes ces situations, le risque est présent : celui de déplaire, de perdre la face, d'échouer, etc.
- ☆ Éviter les pièges de la comparaison. Nous sommes souvent portés à nous comparer aux autres lorsque nous nous évaluons et ce, à plusieurs niveaux (apparence: Lucie est plus belle que moi; performance sportive: Pierre est plus habile que moi au tennis.) De telles comparaisons influencent négativement notre estime de soi. Être réaliste. Essayer d'être parfait et de se comparer aux autres nuit à l'estime de soi.
- ☆ Cesser le dialogue interne critique; ce sont les pensées critiques que nous nous adressons telles que « Ça ne marchera pas. », « C'est inutile, à quoi bon? » ou encore « C'était raté. ». Toutes ces pensées critiques nuisent à notre estime de soi.

Bien sûr, tous ces conseils ne transformeront pas votre vie du jour au lendemain mais il est possible d'arriver à un résultat concluant si vous y mettez le temps et les efforts.

Je suis moi, je suis bien et je m'accepte comme je suis.

Je mérite d'être aimé et respecté.

Soyez conscient que vous êtes uniques et soyez-en fier.

Ne faites plus jamais comme les autres, soyez vous-même!

Invitation conférence



Thème : Sachez chasser le stress

Avec : Marie-Chantal Brisson

Date : 26 janvier 2015

Heures : 13h30

Lieu : Carrefour de l'Érable
1280, ave Trudelle

- Pour les membres et les non-membres.
- Conférencière de chez nous!!!
- La conférence est d'une durée de 2 heures.
- Petites bouchées.

Nous voulons tous vivre avec plus de conscience, suivre notre intuition et sentir que nous accomplissons ce pourquoi nous sommes sur terre. Trop souvent, ce désir de contact avec notre source intuitive, notre guidance interne se heurte à une pression, un stress qui crée de l'interférence et qui amoindrit notre capacité de communication avec nous-même.

Membres : Gratuit

Non-membres : 5\$

**Inscrivez-vous auprès de Marylène au 819-362-6898
pour réserver votre place.**

N'oubliez pas!

☆ Le dîner de Noël le 3 décembre 2014. Le bureau sera ouvert 2H en matinée.

☆ Le 5 décembre, journée internationale des bénévoles.



☆ Le 23 décembre 2014 aura lieu une collecte de sang au Centre communautaire de Plessisville, situé au 1745, ave Fournier.



☆ Le 26 janvier, conférence « Sachez chasser le stress! »



☆ Le 4 février, conférence « La résilience et lâcher-prise! »

Nous désirons vous faire un rappel concernant les activités que nous organisons pour vous.

Depuis septembre, il y a eu le dîner de la rentrée avec spectacle de musique, une conférence sur l'importance de l'estime de soi à tout âge, une conférence sur l'audition et la messe des bénévoles. Les commentaires des gens qui y ont participé sont positifs, très positifs même!

MAIS

Le taux de participation demeure faible. Si bien que nous ne pouvons considérer ces événements comme des réussites.

Nous organisons des activités pour vous, bénévoles, en guise de reconnaissance pour votre implication et votre dévouement, elles sont gratuites pour nos membres et nous les publions dans le « journal des bénévoles », sur des tableaux d'affichage au CABÉ et sur notre site Web.

Puisque chaque bénévole reçoit le petit journal et peut avoir un agenda du CABÉ, nous nous questionnons sur ce qu'il faudrait faire pour susciter votre intérêt à bénéficier de ces moments de partage et d'enrichissement.

N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires et/ou suggestions.

Carmen & Marylène

Bienvenue aux nouveaux membres!

- ♥ Monsieur André Fournier, Lyster
- ♥ Monsieur Gérard Mailhot, Plessisville
- ♥ Madame Louise Garneau, Plessisville
- ♥ Madame Marie-Andrée Houle Mailhot, Plessisville
- ♥ Monsieur Raymond Paré, Plessisville
- ♥ Madame Roxane Doucet, Plessisville

« 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

Le Journal des bénévoles

Conception : Marylène Leblond, agente aux communications et développement.

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

Mot Mystère

Thème : Hockey sur glace
Mot de 6 lettres

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

A	C	Équipe	J	Période	Soigneur
Acclame	Célèbres	Essai	Joueur	Physique	Sport
Ailier	Chandail	Étoile		Puiser	
Arbitre	Chapeau		L		T
Aréna	Chaud	F	Lancer	R	Tenace
Athlète	Compter	Fédéré	Libre	Rafale	Trophée
	Coupe	Forcer	Luron	Rager	
B	Culture	Foule		Rampe	U
Bâclé		Froid	M	Rapide	Unité
Bande	D		Match	Rappel	
Bataille	Débat	G	Meilleur	Rauque	V
Billet	Défenseur	Gagner	Minute	Repli	Victoire
Blâme	Dépasser	Gants		Richesse	Vitesse
Blessé	Durable	Gardien	O	Rondelle	
Blessure		Gauche	Orage		
Briser	E	Gradin		S	
Brute	Égalité		P	Siège	
	Épars	H	Patiner	Signe	
	Épier	Hockeyeur	Perdre	Sofa	

Réponse du journal de septembre : guérison