

Une rentrée spéciale

Le 14 juin, c'était jour de déménagement pour le CSSM-M, et malgré l'ampleur des tâches, tout s'est quand même bien déroulé. Dans la même journée, moi-même j'ai déménagé dans une autre ville où on trouve plus de quiétude, car il y a moins d'autos et d'autobus. À peine un mois passé et je ressens déjà une amélioration de ma condition physique. En effet, je suis moins stressée, je dors mieux et plus longtemps, apaisée par une grande paix intérieure. Je remercie mon agente administrative Josée Roy qui s'est dévouée lors du déménagement.

Le nouveau CSSM-M est situé au 2046, boulevard Édouard à St-Hubert et est maintenant prêt à vous accueillir. Le fait que je ne partage plus ma maison avec l'organisme sera vraiment bénéfique sur plusieurs plans. D'abord, ce sera plus facile pour moi de me reposer après le travail et d'assurer une relève lorsque je prendrai ma retraite petit à petit. De plus, le nouveau local est plus convivial et bien situé, étant à proximité des services et de l'hôpital Charles-LeMoine.

Beaucoup de projets s'annoncent pour l'automne. À l'heure actuelle, le CSSM-M travaille fort pour trouver des bénévoles et animateurs pour offrir de nouvelles activités stimulantes qui

Suite à la page 2

Sommaire

Une rentrée spéciale	1
La fleur de l'amitié	2
Expérience de vie	3
Percussions	3
Ce n'est qu'un au revoir	4
Hommage à Jacinthe Côté	5
L'amour...	5
Lettre d'Amour...	6
Le passé, c'est fini !	6
Programmation automne 2021	7



Organe officiel de
publication du CSSM-M

Vol. 20, no 2



Siège social : 2046, boulevard Édouard,
Saint-Hubert, Longueuil (Québec) J4T 1Z7
<http://www.cssm-m.com>
<http://www.schizomonteregie.blogspot.com>
Téléphone : 450-486-1609
Télécopieur : 514 227-8314



Suite de la page 1

répondront davantage aux besoins de la clientèle. Nous recherchons présentement des candidats curieux et innovateurs capables d'innover de nouveaux ateliers enrichissants et constructifs pour nos nombreux participants. Ils pourront développer davantage leurs habiletés cognitives et leurs talents.

Je veux souligner l'arrivée d'Anna-Élisa Fortin comme secrétaire stagiaire qui sera probablement embauchée par la suite.

Cet automne, lors de la semaine de la maladie mentale, nous fêterons les 20 ans du CSSM-M. Ce sera aussi l'occasion de lancer officiellement le livre Schizophrénie – Au secours des familles - Guide pratique du proche aidant que j'ai coécrit avec Suzanne Hervieux. Enfin, nous allons inaugurer le nouveau local du CSSM-M par un événement spécial dans le but de souligner les changements dans l'organisme.

Célébrons l'arrivée des couleurs ornant nos forêts et nos parcs qui signifie aussi la fin de l'été. Pour le CSSM-M, c'est le retour des activités en présentiel, eh oui, mais prudemment et en petits groupes ! Nous comptons sur nos membres et participants pour dynamiser davantage nos ateliers mais aussi sur l'enthousiasme de nos prochains animateurs et animatrices qui mettront de l'avant de nouveaux services.

Bonne rentrée et un très bel automne à tous ! •

LUCIE COUILLARD
DIRECTRICE

La fleur de l'amitié

L'amitié est un cadeau précieux qu'il faut nourrir et entretenir. L'amitié, c'est deux personnes qui se font confiance et qui s'aiment. Deux êtres qui rient ensemble, qui pleurent ensemble. Ce qui arrive à l'une est aussi vécue par l'autre. On pourrait dire deux personnes, 1 seul cœur et une seule âme. Une vraie amitié est plus que précieuse.

Bien aimer, c'est ne jamais prendre l'autre pour acquis. C'est une grâce, l'amitié, qui se renouvelle chaque jour, quand on en prend soin. Comme je n'ai presque pas de famille mes amis, amies comptent beaucoup pour moi, c'est ma famille donnée par le Ciel.

Dans une amitié peut survenir de petites et grosses tempêtes, mais l'amour tient bien le gouvernail de notre barque commune. Je laisse passer le temps, le temps qui guérit nos cœurs blessés. L'amitié pardonne et ne se vante pas. De vrais amis, amies on n'en rencontre pas beaucoup dans notre courte vie.

C'est pourquoi, il faut l'arroser d'amour, de joie et de paix le plus souvent possible, pour qu'elle fleurisse, pour qu'elle donne des fruits.

Et ces fruits embaumeront d'un doux parfum la vie des autres autour de nous, sans qu'on s'en rende compte parfois. L'écoute de l'autre est très importante, tout ce que dit notre ami (e) est très précieux et reste gravé en chacun de nos cœurs. Plusieurs diront «Je n'ai pas d'amis quoi faire ?» Intéresse-toi à ce que dit la ou les personnes près de toi, dans ton entourage. Démontre-lui de l'attention et de l'appréciation. Peut-être surgira un jour, la belle fleur de l'amitié, qui est gratuite et qui ne s'achète pas.

Amitié •

LORRAINE L.

Expérience de vie

Je me présente. Je me nomme Anna-Élisa Fortin. Il y a quelques années, alors que je sortais d'une psychose, je suis venue cogner aux portes du CSSM-M dans le cadre du groupe des Entendeurs de voix. À ce moment je n'étais définitivement pas prête à parler de ma maladie ou à me retrouver en groupe.

Quelques années plus tard, on m'a parlé du groupe PAAS-Action offert au CSSM-M et je me suis souvenue de l'endroit. J'ai donc décidé d'y faire un tour pour finalement opter pour l'option de tenter l'expérience PAAS-Action. J'y ai été bien accueillie et j'y ai découvert des gens aimables et attachants. Aujourd'hui, c'est à titre de secrétaire de l'organisme que je vous écris.

En effet, suite à une conversation avec la directrice Mme Lucie Couillard, on m'a offert ce poste. Par l'entremise du SDEM-SEMO, je ferai un stage avec le CSSM-M. Cela me permettra de mettre à profit de l'organisme mes compétences et habilités. Par ailleurs, c'est l'occasion rêvée d'acquérir une connaissance générale dans ce domaine. J'accueille à bras ouvert cette nouvelle expérience et ce beau défi qui m'attend. •

ANNA-ÉLISA FORTIN

Percussions

Je suis né garçon; je reste fragile comme un pot de fleurs.

D'aussi loin que je me rappelle, il arriva à mon père de me frapper. Les nerfs à vif, les yeux exorbités, les mises aux murs et les coups. Sa manière de me remettre à ma place.

Mon père usant de sa force de grand adulte sur moi, son petit, a fait de ma vie ce qu'elle est. Loin d'être amère, elle est plutôt douce et surprenante – car c'est justement le goût d'une vengeance qui me mena par hasard à la découverte de ma plus grande passion : le rythme et la musique des sons percus.

J'ai canalisé cette violence, en frappant tout ce que je croyais, avec démenche.

Sublime musique! C'en était fait de moi plus jamais je ne m'arrêterais.

Ce n'est pas pour rire que je vous dis ça : je sens « ça », « là », au plus profond de moi-même, à m'en faire frissonner, à m'en faire pleurer...!?

Avec les années, mes gestes se sont affinés et raffinés. De la violence, il ne s'en trouve plus dans mes coups.

J'ai apprivoisé les instruments, mes amis : tambours, bois, métaux et plastiques.

Je frappe ces objets et, à mon sens, ils sonnent bien mieux que les pleurs et les cris.

En m'entendant jouer des percussions, vous aurez peut-être des fourmis dans les jambes... J'aimerais, alors, que vous m'accompagniez ! Je souhaiterais vous donner le jeu nécessaire pour que vous vous relevez enfin et que vous chantiez et dansiez! Comme avant... Comme jamais! •

GABRIEL B. PICARD



La Boîte noire

Ce n'était qu'une boîte noire

Toujours plus érudite

Plus délurée

Des icônes s'y succédaient

Abreuvant les âmes pures

D'histoires obscures

Personne ne savait plus qu'en faire

Ni se mêler de ses affaires

La longue relâche que
nous avons gagnée

S'était subitement dilapidée

Ce n'était qu'une boîte noire

Qui devenait tapageuse par les soirs

Plus personne pour regarder la lune

Ni pour marcher vers la brume

Nos cervelles tuméfiées

À force de nous faire enquiquer

Ce n'était qu'une boîte noire

Qui racontait des déboires

Parfois tragiques, parfois insipides

Il y avait dans les sourires commandés

Tant de grands vides

Mais comme un feu sacré

Comme un dieu vénéré

Elle rassemblait les gens

Et nous étions ses enfants

JOSÉE ROY
Automne 2006



Homage à Jacinthe Côté

Jacinthe Côté est décédée au mois de février 2021 à l'âge de 65 ans. Jacinthe a travaillé au CSSM-M comme intervenante pendant quelques années. Elle était un rayon de soleil pour le CSSM-M. Sa joie de vivre incommensurable nous a été transmise chaque jour au CSSM-M. Mordant dans la vie avec passion et détermination, elle adorait son travail.

Elle était déterminée à décrocher un AEC en technique de travail social, ce qu'elle a réussi avec succès. Par la suite, Jacinthe a décroché son premier emploi en tant qu'intervenante au CSSM-M. Cependant, à cette époque, le salaire d'intervenante ne correspondait pas à la description de tâches. Jacinthe excellait avec brio. Les participants du programme PAAS-Action l'aimait, car elle était respectueuse, chaleureuse et avait une grande écoute auprès de ces derniers. Elle a quitté son emploi avec tristesse étant donné qu'à cette époque, nous ne recevions pas d'aide financière du PSOC. •



RÉFLEXION

L'amour...

L'amour est grand
L'amour est bénéfique
L'amour soulève des montagnes
L'amour j'en ai besoin pour vivre comme l'air
L'amour rend bon
L'amour pardonne
L'amour simplifie les choses
L'amour me simplifie la vie
L'amour touche
L'amour respire
L'amour est un médicament apportant la paix
L'amour est "essentiel" surtout en ce temps de Covid-19
L'amour se partage et fait vivre.

LORRAINE

Lettre d'Amour...

C'est avec beaucoup de gratitude
que je m'adresse à toi aujourd'hui,
Depuis le tout premier jour et jusqu'à ce jour
Tu as toujours été là pour moi
Même si je t'en ai fait vivre de toutes les couleurs
Même si souvent, je n'ai pas voulu de toi
Et encore moins, de ce que tu semblais vouloir m'offrir
Tu m'as tenu tête et tu ne m'as jamais abandonné

J'ai eu beau te renier, te maudire puis te défier
Jusqu'à ce que la mort nous sépare
Tu t'es accrochée, puis tu es restée
Tu as choisi de croire en moi, encore et toujours
À maintes reprises, tu m'as prouvé
que je pouvais compter sur toi
Dès lors où, je le désirais

Pour y arriver, il a fallu que...
Je fasse preuve d'une grande ouverture
Que je te fasse confiance et que je lâche prise
Que je sois à ton écoute, crois en toi et garde la foi
Mais par-dessus tout, il a fallu que je t'accepte ...
Plus encore, que j'apprenne à t'aimer

J'ai dû me faire humble et reconnaissante
De tout ce que tu m'offrais déjà
Accepter que cela était ce qu'il me fallait
Qu'importe ce que j'en pensais
Et que si je voulais les choses autrement
Je n'avais qu'à me prendre en main

Merci sincèrement pour tous tes efforts
Les expériences que tu as déposées sur mon chemin
Les bonnes comme les meilleures
Les moins bonnes comme les pires
Pour toutes ce que tu me fais vivre
Je ne te remercierai jamais assez

Les fois où je suis tombée,
tu as fait preuve d'empathie
Tu m'as permis de me relever,
m'as encouragé à continuer
Et, grâce à ce cheminement
Tu m'as aidé à grandir, permis d'être
Grâce à toi, j'ai évolué
Je me suis découverte, ainsi que ma voie

Le passé, c'est fini !

Bonjour, je suis un renouveau, je m'appelle Serge Dubeau. Pendant trois ans, j'ai participé au programme PAAS-Action à la SSM. Ce n'était pas facile, car à ce moment-là, j'étais très réactif à toute forme d'autorité. Je sautais des coches de temps en temps. Aujourd'hui, j'admire la patience de Madame Lucie Couillard. Je n'étais pas facile, mais j'ai décidé de m'aimer. Il y a cinq ans, quelqu'un m'a demandé : « Que veux-tu pour la nouvelle année ? » : J'ai simplement répondu : « Juste m'aimer ! », c'est-à-dire prendre soin du petit Serge qui souffre des répercussions de son passé malheureux.



Maintenant, je suis prêt à recommencer le programme PAAS-Action. J'ai cheminé beaucoup depuis le temps et je reviens avec une toute autre vision. J'aimerais animer un atelier sur la cuisine tout en y mettant beaucoup d'humour. Je propose un atelier sur le rire et je suis prêt à m'investir pour la ressource. Aussi depuis quelques années, je personnifie un clown du nom de Fafouin. Si le CSSM-M en a besoin, je vais le contacter. •

Merci !

SERGE DUBEAU

Telle que tu as toujours été et seras
Je t'accepte, t'accueille et t'aime
Je te reconnais et te suis reconnaissante
Dorénavant, je partagerai tout avec toi
Et ce, jusqu'à la fin des temps
Merci à toi la vie... ma vie •

CAROLE LAVALLÉE

Février 2021

PROGRAMMATION AUTOMNE 2021

SEPTEMBRE

Lundi	6	Fête du Travail	CONGÉ FÉRIÉ	
Mardi	7	Activité physique	10 h à midi	①
Mardi	7	Écriture créative	13 h 30 à 14 h 30	②
Mardi	7	Atelier intelligence émotionnelle (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	8	Anglais	10 h 00 à 11h00	②
Mercredi	8	Espagnol	13 h à 14 h 00	②
Jeudi	9	Activité physique	10 h à midi	①
Jeudi	9	Chorale	13h00 à 15h00	③
Jeudi	9	Café-rencontre/ croissance personnelle	13h30 à 15h00	①/②
Vendredi	10	Informatique	9 h 30 à midi	①
Vendredi	10	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h	①
Lundi	13	Ateliers créatifs	13 h à 15 h 30	①
Mardi	14	Activité physique	10 h à midi	①
Mardi	14	Écriture créative	13 h 30 à 14 h 30	②
Mardi	14	Atelier intelligence émotionnelle (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	15	Anglais	10 h 00 à 11h00	②
Mercredi	15	Espagnol	13 h à 14 h 00	②
Mercredi	15	CA du ①	18 h 30 à 20 h	②
Jeudi	16	Activité physique	10 h à midi	①
Jeudi	16	Café-rencontre/ croissance personnelle	13h30 à 15h00	①/②
Jeudi	16	Chorale	13h00 à 15h00	③
Vendredi	17	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h	①
Vendredi	17	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	20	Ateliers créatifs	13 h à 15 h 30	①
Mardi	21	Activité physique	10 h à midi	①
Mardi	21	Écriture créative	13 h 30 à 14 h 30	②
Mardi	21	Atelier intelligence émotionnelle (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	22	Anglais	10 h 00 à 11h00	②
Mercredi	22	Espagnol	13 h à 14 h 00	②
Jeudi	23	Activité physique	10 h à midi	①
Jeudi	23	Café-rencontre/ croissance personnelle	13h30 à 15h00	①/②
Jeudi	23	Chorale	13h00 à 15h00	③
Vendredi	24	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h	①
Vendredi	24	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	27	Ateliers créatifs	13 h à 15 h 30	①
Mardi	28	Activité physique	10 h à midi	①
Mardi	28	Écriture créative	13 h 30 à 14 h 30	②
Mardi	28	Atelier intelligence émotionnelle (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	29	Anglais	10 h 00 à 11h00	②
Mercredi	29	Espagnol	13 h à 14 h 00	②
Jeudi	30	Activité physique	10 h à midi	①
Jeudi	30	Chorale	13h00 à 15h00	③
Jeudi	30	Café-rencontre/ croissance personnelle	13h30 à 15h00	①/②

OCTOBRE

Vendredi	1	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h	①
Vendredi	1	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	4	Ateliers créatifs	13 h à 15 h 30	①
Mardi	5	Activité physique	10 h à midi	①
Mardi	5	Écriture créative	13 h 30 à 14 h 30	②
Mardi	5	Atelier intelligence émotionnelle (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	6	Anglais	10 h 00 à 11h00	②
Mercredi	6	Espagnol	13 h à 14 h 00	②
Jeudi	7	Activité physique	10 h à midi	①
Jeudi	7	Chorale	13h00 à 15h00	③
Jeudi	7	Café-rencontre/ croissance personnelle	13h30 à 15h00	①/②
Vendredi	8	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h	①
Vendredi	8	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	11	Action de Grâce	CONGÉ FÉRIÉ	①
Mardi	12	Activité physique	10 h à midi	①
Mardi	12	Écriture créative	13 h 30 à 14 h 30	②
Mardi	12	Atelier intelligence émotionnelle (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	13	Anglais	10 h 30 à midi	②
Mercredi	13	Espagnol	13 h à 14 h 30	2
Jeudi	14	Activité physique	10 h à midi	①
Jeudi	14	Chorale	13h00 à 15h00	③
Jeudi	14	Café-rencontre/ croissance personnelle	13h30 à 15h00	①/②
Vendredi	15	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h	①
Vendredi	15	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	18	Ateliers créatifs	13 h à 15 h 30	①
Mardi	19	Activité physique	10 h à midi	①
Mardi	19	Écriture créative	13 h 30 à 14 h 30	②
Mardi	19	Atelier intelligence émotionnelle (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	20	Anglais	10 h 00 à 11h00	②
Mercredi	20	Espagnol	13 h à 14 h 00	②
Jeudi	21	Activité physique	10 h à midi	①
Jeudi	21	Chorale	13h00 à 15h00	③
Jeudi	21	Café-rencontre/ croissance personnelle	13h30 à 15h00	①/②
Vendredi	22	Les Entendeurs de voix	13 h 30 à 15 h	①
Vendredi	22	Informatique	9 h 30 à midi	①
Lundi	25	Ateliers créatifs	13 h à 15 h 30	①
Mardi	26	Activité physique	10 h à midi	④
Mardi	26	Écriture créative	13 h 30 à 14 h 30	②
Mardi	26	Atelier intelligence émotionnelle (soir)	18 h 30 à 20 h 30	③
Mercredi	27	Anglais	10 h 00 à 11h00	②
Mercredi	27	Espagnol	13 h à 14 h 00	②
Jeudi	28	Activité physique	10 h à midi	①
Jeudi	28	Chorale	13h00 à 15h00	③
Jeudi	28	Café-rencontre/ croissance personnelle	13h30 à 15h00	①/②

PROGRAMMATION AUTOMNE 2021

Vendredi 29 Les Entendeurs de voix 13 h 30 à 15 h ①
 Vendredi 29 Informatique 9 h 30 à midi ①

NOVEMBRE

Lundi 1 Ateliers créatifs 13 h à 15 h 30 ①
 Mardi 2 Activité physique 10 h à midi ①
 Mardi 2 Écriture créative 13 h 30 à 14 h 30 ②
 Mardi 2 Atelier intelligence émotionnelle (soir) 18 h 30 à 20 h 30 ③
 Mercredi 3 Anglais 10 h 00 à 11h00 ②
 Mercredi 3 Espagnol 13 h à 14 h 00 ②
 Jeudi 4 Activité physique 10 h à midi ①
 Jeudi 4 Chorale 13h00 à 15h00 ③
 Jeudi 4 Café-rencontre/ croissance personnelle 13h30 à 15h00 ①/②
 Vendredi 5 Les Entendeurs de voix 13 h 30 à 15 h ①
 Vendredi 5 Informatique 9 h 30 à midi ①
 Lundi 8 Ateliers créatifs 13 h à 15 h 30 ①
 Mardi 9 Activité physique 10 h à midi ①
 Mardi 9 Écriture créative 13 h 30 à 14 h 30 ②
 Mardi 9 Atelier intelligence émotionnelle (soir) 18 h 30 à 20 h 30 ③
 Mercredi 10 Anglais 10 h 00 à 11h00 ②
 Mercredi 10 Espagnol 13 h à 14 h 00 ②
 Jeudi 11 Activité physique 10 h à midi ①
 Jeudi 11 Chorale 13h00 à 15h00 ③
 Jeudi 11 Café-rencontre/ croissance personnelle 13h30 à 15h00 ①/②
 Vendredi 12 Les Entendeurs de voix 13 h 30 à 15 h ①
 Vendredi 12 Informatique 9 h 30 à midi ①
 Lundi 15 Ateliers créatifs 13 h à 15 h 30 ①
 Mardi 16 Activité physique 10 h à midi ①
 Mardi 16 Écriture créative 13 h 30 à 14 h 30 ②
 Mardi 16 Atelier intelligence émotionnelle (soir) 18 h 30 à 20 h 30 ③
 Mercredi 17 Anglais 10 h 00 à 11h00 ②
 Mercredi 17 Espagnol 13 h à 14 h 00 ②
 Mercredi 17 **AGA du 1** 18 h 00 ②
 Jeudi 18 Activité physique 10h00 à midi ①
 Jeudi 18 Chorale 13h00 à 15h00 ③
 Jeudi 18 Café-rencontre/ croissance personnelle 13h30 à 15h00 ①/②
 Vendredi 19 Les Entendeurs de voix 13 h 30 à 15 h ①
 Vendredi 19 Informatique 9 h 30 à midi ①
 Lundi 22 Ateliers créatifs 13 h à 15 h 30 ①
 Mardi 23 Activité physique 10 h à midi ④
 Mardi 23 Écriture créative 13 h 30 à 14 h 30 ②
 Mardi 23 Atelier intelligence émotionnelle (soir) 18 h 30 à 20 h 30 ③
 Mercredi 24 Anglais 10 h 00 à 11h00 ②
 Mercredi 24 Espagnol 13 h à 14 h 00 ②
 Jeudi 25 Activité physique 10 h à midi ①
 Jeudi 25 Chorale 13h00 à 15h00 ③

Jeudi 25 Café-rencontre/ croissance personnelle 13 h 30 à 15 h ①/②
 Vendredi 26 Les Entendeurs de voix 13 h 30 à 15 h ①
 Vendredi 26 Informatique 9 h 30 à midi ①
 Lundi 29 Ateliers créatifs 13 h à 15 h 30 ①
 Mardi 30 Activité physique 10 h à midi ①
 Mardi 30 Écriture créative 13 h 30 à 14 h 30 ②
 Mardi 30 Atelier intelligence émotionnelle (soir) 18 h 30 à 20 h 30 ③

DÉCEMBRE

Mercredi 1 Anglais 10 h 00 à 11h00 ②
 Mercredi 1 Espagnol 13 h à 14 h 00 ②
 Jeudi 2 Activité physique 10 h à midi ①
 Jeudi 2 Chorale 13h00 à 15h00 ③
 Jeudi 2 Café-rencontre/ croissance personnelle 13 h 30 à 15 h ①/②
 Vendredi 3 Les Entendeurs de voix 13 h 30 à 15 h ①
 Vendredi 3 Informatique 9 h 30 à midi ①
 Lundi 6 Ateliers créatifs 13 h à 15 h 30 ①
 Mardi 7 Activité physique 10 h à midi ①
 Mardi 7 Écriture créative 13 h à 15 h 30 ②
 Mardi 7 Atelier intelligence émotionnelle (soir) 18 h 30 à 20 h 30 ③
 Mercredi 8 Anglais 10 h 00 à 11h00 ②
 Mercredi 8 Espagnol 13 h à 14 h 00 ②
 Jeudi 9 Activité physique 10 h à midi ①
 Jeudi 9 Chorale 13h00 à 15h00 ③
 Jeudi 9 Café-rencontre/ croissance personnelle 13h30 à 15h00 ①/②
 Vendredi 10 Les Entendeurs de voix 13 h 30 à 15 h ①
 Vendredi 10 Informatique 9 h 30 à midi ①
 Lundi 13 Ateliers créatifs 13 h à 15 h 30 ①
 Mardi 14 Activité physique 10 h à midi ①
 Mardi 14 Écriture créative 13 h 30 à 14 h 30 ②
 Mardi 14 Atelier intelligence émotionnelle (soir) 18 h 30 à 20 h 30 ③
 Mercredi 15 Anglais 10 h 00 à 11h00 ②
 Mercredi 15 Espagnol 13 h à 14 h 00 ②
 Jeudi 16 Activité physique 10 h à midi ①
 Jeudi 16 Chorale 13h00 à 15h00 ③
 Jeudi 16 Café-rencontre/ croissance personnelle 13h30 à 15h00 ①/②
 Vendredi 17 Les Entendeurs de voix 13 h 30 à 15 h ①
 Vendredi 17 Informatique 9 h 30 à midi ①

Reprise : lundi 3 janvier 2022

- ① CSSM-M,
- ② Zoom
- ③ Lieu à déterminer
- ④ Vidéoconférence