

JOURNAL

Le Rendez-vous



CE JOURNAL A ÉTÉ
RÉALISÉ GRÂCE AU
SOUTIEN DU DÉPUTÉ DE
ROUSSEAU,
LOUIS-CHARLES THOUIN.

BONJOUR CHERS LECTEURS ET CHÈRES LECTRICES ENCHANTÉ·E·S !

C'est moi, votre lutin préféré, pétillant d'excitation à l'idée de semer une touche de bouffonnerie dans votre vie.

Dans cette édition spéciale du journal des Sages, je prends les rênes pour égayer vos journées avec un festin d'humour pétillant et de rires chaleureux. Préparez-vous à être enveloppé·e·s de gaieté et de farandoles de sourires.

Attachez vos ceintures, mes gros nez, car le voyage commence ici, en compagnie de mes grandes dents !

BONNE ANNÉE 2024 !



Jean-François Lafrance
pharmacien propriétaire

10 bienfaits

qu'apporte le rire dans
votre quotidien

1. Libère les tensions
2. Augmente la confiance en soi
3. Est bon pour le sommeil
4. Améliore la digestion
5. Donne de l'énergie
6. Rend heureux
9. Réduit le stress

Comment appelle-t-on
un vieux bonhomme
de neige ?

Une flaque.

10. Est un véritable antidouleur
7. Renforce le système immunitaire
8. Réduit la tension artérielle



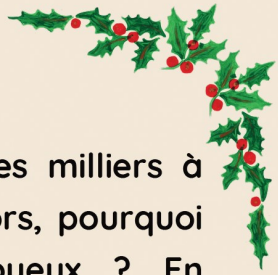


La rigolothérapie

Rire ou ne pas rire, telle est la question.

A-t-on besoin d'une bonne raison pour rire ? D'après une étude faite par des chercheurs de l'université de Stanford en Californie, il semblerait qu'un bébé rit 400 fois par jour contre 20 fois pour un adulte. Les raisons ? Elles sont multiples mais on observe une chute drastique à 23 ans. Certains diront qu'il s'agit de l'âge des soucis, des responsabilités ou de la peur du regard des autres face à un rire non justifié.

Alors, c'est quoi la rigolothérapie ? Plus communément appelé « yoga du rire », la rigolothérapie est un ensemble de techniques psychocorporelles (esprit et corps) qui a pour but de déclencher le rire. Petit retour en arrière... c'est en 1985 que le docteur indien Madan Kataria décide de faire une expérimentation pour aider ses patient-e-s à rire, car il s'aperçoit des nombreux bénéfices du rire dans leur vie. Il réunit donc 5 personnes dans un parc et leur demande de se mettre en cercle pour raconter des histoires drôles. 15 jours plus tard, c'est 50 personnes qui rejoignent ce premier club de rire.



Aujourd'hui, il en existe des milliers à travers le monde. Mais alors, pourquoi faire semblant d'être joyeux ? En réalité, le cerveau ne fait pas la différence entre un rire naturel et un rire intentionnel. **On peut donc feindre le rire et sécréter les mêmes hormones du bonheur.** Alors oui, la vie est remplie d'aléas mais on peut choisir de tourner ça en positif. Et puis, quitte à mourir... autant mourir de rire !

Offre de bénévolat

Être bénévole pour les Groupes Entraide et Amitié, c'est :

- Participer à l'organisation d'activités mensuelles pour les aîné-e-s
- Accueillir chaleureusement les participant-e-s et les guider vers les services de la région
- Créer des moments de bonheur, encourager les liens entre les participant-e-s et briser l'isolement
- Soutenir sa communauté.

Rejoignez-nous dès maintenant et contactez Asaëlle Levi Alvares au 450 839-3118, poste 233.





Quel est votre

Style d'humour?

Chacun de nous possède son propre sens de l'humour, aussi diversifié que ses goûts musicaux ou ses préférences culinaires, par exemple. Certain·e·s préfèrent les blagues franches, d'autres se délectent de l'humour subtil et ironique, tandis que certain·e·s trouvent leur bonheur dans l'absurdité la plus totale. Votre style d'humour est une partie essentielle de votre identité, reflétant votre manière personnelle de percevoir certaines situations.

Découvrir votre style d'humour, c'est comprendre ce qui vous fait rire aux éclats, ce qui vous met de bonne humeur même dans les pires moments. Peu importe si vous êtes adepte des jeux de mots décalés ou si vous trouvez le rire dans les situations de la vie quotidienne, l'essentiel est d'embrasser votre authenticité et de rire avec sincérité.

Peu importe votre style d'humour, rappelez-vous que c'est une expression de votre personnalité unique.

Partagez votre rire avec le monde, car l'humour est un langage universel qui peut égayer même les journées les plus sombres. Alors, explorez les différents types d'humour, soyez ouvert·e à la découverte et continuez à rire, car c'est le meilleur moyen de créer des souvenirs inoubliables et des liens durables avec les autres.

Offre de bénévolat

Être bénévole au service d'accompagnement-transport, c'est :

- Accompagner quelqu'un ayant besoin de réconfort ou de support physique
- Conduire la personne à son rendez-vous médical ou légal
- Se joindre à un individu le temps d'un transport et lui offrir son écoute
- Rendre service à une personne qui n'a pas l'entourage pour lui venir en aide.

Pour plus d'infos, contactez

**France Laporte au
450-839-3118**

**SF 1-888-839-3440
au poste 225.**



Découvrez votre style d'humour et faites notre quiz rapide !

Quel genre de films ou de séries préférez-vous ?

- a) Comédies romantiques
- b) Comédies satiriques ou parodiques
- c) Comédies intellectuelles ou humoristiques

Comment réagissez-vous aux blagues de mots ou aux jeux de mots ?

- a) J'adore, je les trouve très drôles !
- b) Je les apprécie parfois, mais pas toujours.
- c) Je ne les comprends pas vraiment.

Quelle est votre réaction face aux situations embarrassantes ?

- a) Je préfère rire de moi-même pour détendre l'atmosphère.
- b) J'essaie de trouver l'humour dans la situation.
- c) Je me sens mal à l'aise et j'essaie d'ignorer la situation.

Quel est votre réflexe en cas de stress ?

- a) Faire des blagues pour décompresser.
- b) Trouver l'humour dans la situation pour relativiser.
- c) Je deviens sérieux et concentré pour résoudre le problème.

Quel genre d'humoristes préférez-vous ?

- a) Ceux qui racontent des anecdotes amusantes.
- b) Ceux qui font des imitations ou des parodies.
- c) Ceux qui utilisent l'humour intellectuel ou philosophique.



Résultats

Majorité de réponses a) :

Votre style d'humour est axé sur la légèreté et les situations de la vie quotidienne. Vous aimez rire de vous-même et des petites absurdités de la vie.

Majorité de réponses b) :

Vous avez un penchant pour l'humour satirique, parodique ou l'humour de situation. Vous trouvez souvent l'humour dans l'ironie et les subtilités de la vie.

Majorité de réponses c) :

Vous préférez l'humour intellectuel et philosophique. Vous aimez réfléchir en même temps que rire, et les blagues intelligentes sont votre tasse de thé.





Suggestion de lecture



Un sourire à la fois : récits d'un clown humanitaire, de Guillaume Vermette

Guillaume Vermette sillonne les endroits les plus oubliés de notre planète à la recherche d'enfants, petits et grands, à qui redonner l'opportunité de sourire le temps d'une prestation clownesque, d'une conversation ou d'un rire. Grâce à son don pour le bonheur et son désir de rendre le monde meilleur, il nous offre, dans son premier livre, différents récits issus de ses voyages humanitaires.

Disponible pour prêt au CAB Montcalm (gratuit pour les membres) : 450 839-3118 poste 0. Renseignez-vous à la bibliothèque de votre municipalité pour vérifier sa disponibilité.



Pratiquer L'humour au quotidien

Voici un exercice qui peut stimuler votre capacité à rire et à relaxer. Essayez-le seul ou en groupe :

Asseyez-vous, respirez et fermez les yeux. Pensez à toutes les choses qui vous agacent présentement, vos peurs et frustrations. Ensuite, criez. Oui, mettez-y du cœur.

Lorsque tout est sorti, inspirez doucement et à l'expiration, affichez un sourire. Répétez plusieurs fois.

Inspirez les bras en bas et expirez les mains en haut avec un « hahahaha ». Répétez jusqu'à ce que vous riez pour vrai.



Mots cachés du Lutrin !



Mot à trouver : 10 premières lettres des lettres restantes

- | | |
|--------------------|------------------|
| BISCUIT | LAIT |
| CANNELLE | LUTIN |
| ENFANTS | NOËL |
| FÊTE | SAPIN |
| HUMOUR | CADEAUX |
| LUMIÈRE | DINDE |
| NEIGE | FAMILLE |
| RENNE | GUIRLANDE |
| BÛCHE | LUGE |
| DÉCORATIONS | MOUSSEUX |
| ÉPICES | PAIN |
| FLOCON | SOURIRE |

Pages de Mémoire : **Les Bandes Dessinées et les souvenirs qui y sont reliés**

Au cours des derniers jours, j'ai eu le privilège de rencontrer les participant-es des deux groupes de socialisation du Centre d'action bénévole de Montcalm. J'ai saisi cette opportunité pour les interroger sur les souvenirs que leur évoquent les bandes dessinées. Ces échanges ont été enrichissants, et il me semblait intéressant de partager avec vous une partie de ces rencontres.

Bien sûr, plusieurs ont évoqué des classiques tels que Tintin, Lucky Luke, Charlie Brown et Astérix. Cependant, ils et elles m'ont également fait découvrir de nombreuses autres bandes dessinées de leur jeunesse, telles que Philomène, Bécassine, Spirou, Félix le chat, Laurel & Hardy, ainsi que Popeye & Olive. Pour certain-es, la lecture des bandes dessinées se faisait et se fait encore à travers les pages des journaux et des magazines. Pour quelques-uns, c'était un plaisir que l'on s'offrait à soi-même en les achetant dans un magasin général ou un dépanneur avec son propre argent de poche. Pour d'autres, c'était un cadeau qui était ensuite partagé entre frères, sœurs, cousins/cousines, voire même entre ami-es.

On m'a également mentionné que la lecture de bandes dessinées était une activité individuelle, que l'on pratiquait lors des journées de week-end en se balançant sur une chaise berçante par exemple, ou encore en soirée de semaine, entre les devoirs et l'heure du coucher. De plus, l'ensemble des personnes que j'ai questionnées sont unanimes : les illustrations des bandes dessinées sont un élément primordial de ces œuvres. Elles facilitent le suivi de l'histoire pour plusieurs, contribuant ainsi à développer leur intérêt pour la lecture et le dessin.

Bref, ces rencontres avec les participant-es ont révélé une palette riche de souvenirs liés aux bandes dessinées. Des classiques incontournables aux découvertes plus personnelles, ces échanges soulignent l'impact intemporel des bandes dessinées, unissant les générations autour de récits illustrés.



**Cher Père Noël,
cette année, je voudrais un
compte de banque bien dodu et
un corps très svelte.**

**P.S. merci de ne pas confondre
les deux comme l'an passé !**

Réponse
Mots-cachés
Chouette

**Le CAB Montcalm fera
une pause pour les Fêtes
du 22 décembre 2023 au
8 janvier 2024. Si vous
avez besoin, contactez
la ligne Tel-Aînés
disponible 7 jours !**

tel-aînés

514 353 2463



Les hommes passent par quatre âges différents:

- **Celui où il croit au père Noël**
- **Celui où il ne croit plus au père Noël**
- **Celui où il fait le père Noël**
- **Celui où il ressemble au père Noël**

Quel spectacle les écureuils vont-ils voir à Noël ?

Casse-Noisette.

Participez à notre concours de blagues du temps des fêtes

et gagnez gros!

Avez-vous apprécié mes blagues ? Vous vous croyez plus drôle que moi ? Faites-moi parvenir votre meilleure blague du temps des fêtes et courez la chance de remporter un bon d'achat de 75\$ dans l'épicerie ou la pharmacie de votre choix (certaines conditions s'appliquent).

Pour participer au concours :

Écrivez sur une feuille votre nom, votre numéro de téléphone, votre adresse et votre blague.

- Envoi par la poste au : Lutin farceur, CAB Montcalm, 27, rue St-Louis, St-Esprit, J0K2L0
- Un seul gagnant
- Un bon d'achat sera offert dans l'épicerie ou la pharmacie de votre choix situés dans la MRC de Montcalm.

Le gagnant ou la gagnante sera tirée au sort parmi les participant-e-s, le mardi 16 janvier 2024 à 11h30, au CAB Montcalm.

Une vidéo sera transmise en direct sur Facebook. L'annonce du gagnant ou de la gagnante apparaîtra sur la page Facebook du CAB Montcalm et dans le prochain RDV.

Le CAB Montcalm prendra contact avec la personne gagnante par téléphone.



Merci à
**Suzanne Binette,
Robert Faucher et
Louise Marsolais pour
leur contribution à la
distribution du journal.**



450 839-3118

1 888 839-3440

cabmontcalm.com



**Découpez moi et affichez moi fierement dans
votre fenêtre ou votre porte.**

**Ensemble créons un mouvement de lutin
farceur dans la communauté !**