



### Notre corps... ce merveilleux complice

Une vive douleur au bras vous surprend alors que vous effectuez une de vos nombreuses tâches quotidiennes, mais comme elle disparaît rapidement, vous l'oubliez. Vous vous sentez de plus en plus souvent au bout du rouleau, mais vous continuez à vivre au même rythme sans vous accorder de repos. Pourtant, ce petit malaise du début n'est-t-il pas en train de prendre plus d'ampleur depuis quelque temps? La douleur au bras devient subitement une bursite et cette fatigue trop souvent mise de côté au profit de vos activités vous garde soudain à la maison, complètement vidé de toute énergie... et c'est le burn-out que vous attendiez.

Que s'est-t-il passé? Vous me direz: "C'est bien normal que j'aie autant mal à mon bras. Je l'ai trop forcé ces derniers temps" ou encore "Mon patron est exigeant et je travaille des heures impossibles". Bien sûr, ces facteurs peuvent être présents, le corps aussi peut avoir ses petits ratés et la plupart d'entre nous ne pouvons en identifier la cause. Il est facile de croire que notre malaise est dû à des facteurs extérieurs et que nous n'y pouvons rien. Mais en réalité, nous pouvons beaucoup pour éviter ces ratés ou encore, pour retrouver cet état de bien-être que nous procure un corps en santé. Notre corps est un compagnon formidable qui, par les malaises (mal-à-l'aise) et maladies (le mal-à-dit) que nous ressentons, veut attirer notre attention sur des émotions, des angoisses, des conflits intérieurs, des stress ou sur toute situation de vie créant une détresse psychologique. Il nous dévoile nos états d'âme et nous rappelle que nous avons négligé de nous occuper d'une partie de nous-même. Il nous rappelle que le moment est venu d'entreprendre un merveilleux voyage, riche en découvertes passionnantes sur nous-même, amenant un grand mouvement de libération!

Il ne faut pas oublier que notre corps est l'outil qui nous permet d'expérimenter la vie et il est la matrice dans laquelle viennent s'inscrire toutes les expériences vécues depuis notre enfance avec notre famille, nos relations. Il accumule dans ses cellules toutes les situations qui ont pu, au cours des années, nous perturber et qui influencent nos habitudes de vie présentes, nos attitudes, nos peurs, nos croyances. Il s'ensuit que chaque réaction erronée aura tôt ou tard une répercussion sur le plan physique, déclenchant éventuellement une maladie.

En étant attentif à nous-même, nous devenons conscient que nous sommes pleinement responsables de notre bien-être physique. Par exemple, une crise d'asthme vous indiquera peut-être que vous vous sentez étouffé dans l'un ou l'autre domaine de votre vie. Par cette compréhension, il deviendra alors possible d'amorcer le processus de guérison. La plupart de nous demeurons sourds à ces messages et nous devons apprendre à les décoder pour les relier à notre vécu passé et présent. Pourquoi attendre que notre corps nous lance un signal d'alarme pour réagir? Est-il nécessaire d'arriver à la maladie pour choisir de changer nos attitudes et se libérer de nos blessures passées? Nous avons le pouvoir de choisir, le pouvoir d'apporter des changements dans notre vie pour retrouver l'équilibre dans notre corps et la joie de vivre.

Au cours de cette nouvelle année, je vous souhaite d'appivoiser ce merveilleux complice qu'est votre corps et la métaphysique des maladies est une approche des plus intéressantes pour se faire. Bonne santé!

«Nier son corps, équivaut à se renier soi-même» Alexander Lowen

Francine St-Jean  
Essentiellement... pour vous

## Carte postale du siècle dernier

# Une journée de ski en 1951 au Sommet Parent



**1951-** Une journée de ski en 1951 au Sommet Parent de Lesage (angle Montée Sainte-Thérèse et Pagé). On aperçoit au

loin à gauche le clocher de l'église Saint-François-Xavier. Sur la photo on remarque Lucien Foisy bien connu dans la région de Saint-Jérôme.



**2003 -** Point de vue semblable pris à l'été de 2002. Depuis la fermeture du centre de ski à la fin des années 1950, la

végétation a repoussé abondamment et le Centre de ski a disparu...mais la vue sur la vallée et le village de Lesage y est toujours magnifique.

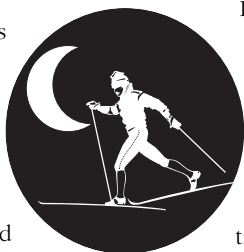
## Des nouvelles du Comité des Loisirs des Domaines

# Des activités pour tous

André Dupras

### Ski de fond et Pleine lune - 15 février

Le comité des loisirs des Domaines organise le 15 février une sortie de ski de fond à la pleine lune dans les sentiers des domaines. Le rendez-vous est à 20h au Pavillon Léon Arcand au 296 rue des Génévriers. L'utilisation d'une lampe frontale est souhaitable.



### À la découverte des sentiers des Domaines - 2 mars

Les fondeurs de tout calibre sont invités le 2 mars à 13h au Pavillon Léon Arcand à découvrir les pistes des Domaines. Les membres du comité vous attendent pour vous donner des informations sur les sentiers et vous guider pour passer un bel après-midi.

### Assemblée générale annuelle - 28 janvier

L'assemblée générale annuelle se tiendra le 28 janvier à 19h au pavillon Léon Arcand, 296 rue des Génévriers. Tous les résidents des Domaines Bon Air, Laurentien, Canadiana et des Clos prévotois sont invités.

### Boîte à savon - 3<sup>e</sup> édition

Pilotes de boîte à savon préparez vous! Cette année des prix seront remis à ceux qui auront construit leur bolide. Trois catégories

de boîte à savon seront acceptées: catégorie originalité, catégorie performance et catégorie recyclage. Vous aurez peut-être la chance de gagner un prix. Avec l'aide de papa ou de maman, réalisez la formule à savon de vos rêves et participez à cette classique qui a attiré une vingtaine de participants encouragés par près de deux cents personnes en 2002.

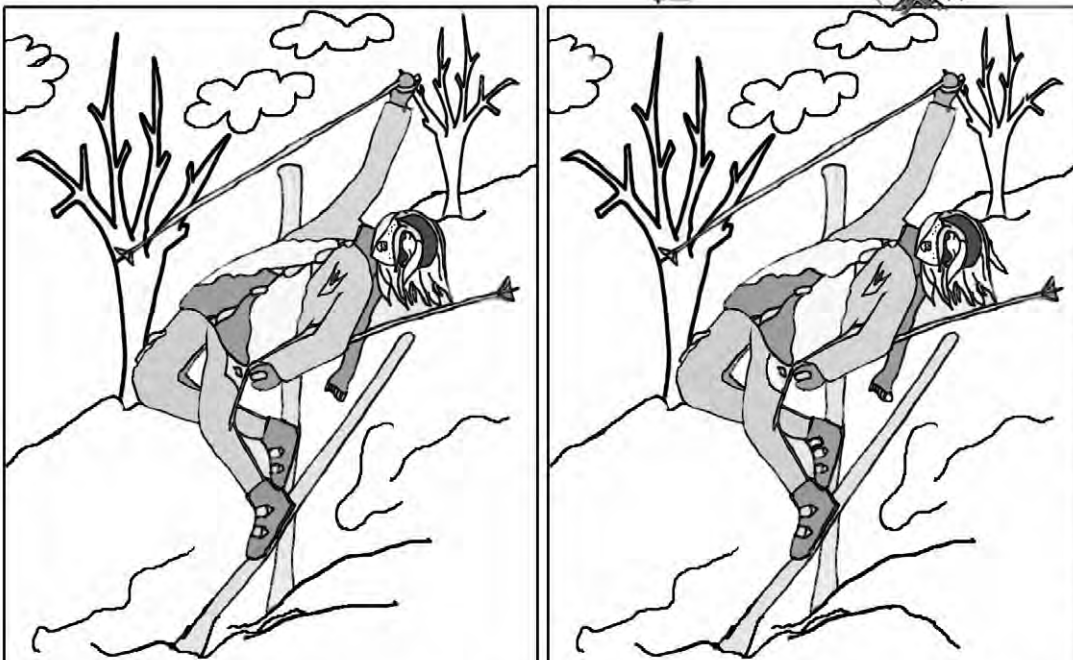
Pour plus d'informations vous pouvez nous rejoindre au 450-530-7562



# Rouchequi

  
**Me Paul Germain**  
NOTAIRE et CONSEILLER JURIDIQUE  
861, rue de l'École à Prévost  
**(450) 224-5080**  
Télec.: (450) 224-8511

Les Arpenteurs-géomètres  
**BEAUPRÉ, PAQUETTE**  
ET ASS.  
**Pierre PAQUETTE A.G.**  
**Denis BEAULIEU A.G.**  
2906, boul. Curé-Labelle  
C.P. 357, Prévost  
Tél.: 224-2979  
Télec.: 224-5603  
pbag@videotron.ca



Rouchequi te propose de trouver les huit erreurs dissimulées dans le dessin de droite

(Solution) 1. Le nuage à gauche. 2. La bottine droite. 3. Le bout du foulard. 4. La branche de l'arbre en haut à droite. 5. La ligne de la neige sous Rouchequi. 6. La poche du pantalon. 7. Les cheveux. 8. Le bouton du manteau.