

1

Nouveau collaborateur à l'infolettre :

Bonjour à tous, je suis GT et je vais vous écrire durant l'année 2026. Par nos articles, via l'Infolettre, notre équipe cherche à vous rejoindre. Parlez-nous ! Devenez nos collaborateurs selon vos propres termes. Initium nous rallie tous, il faut en profiter !

- GT

humaine».

Il faut dire que cet enseignant de philo met en scène dans ses livres non pas des personnages, mais des mots, des concepts et des idées autour du principe humain.

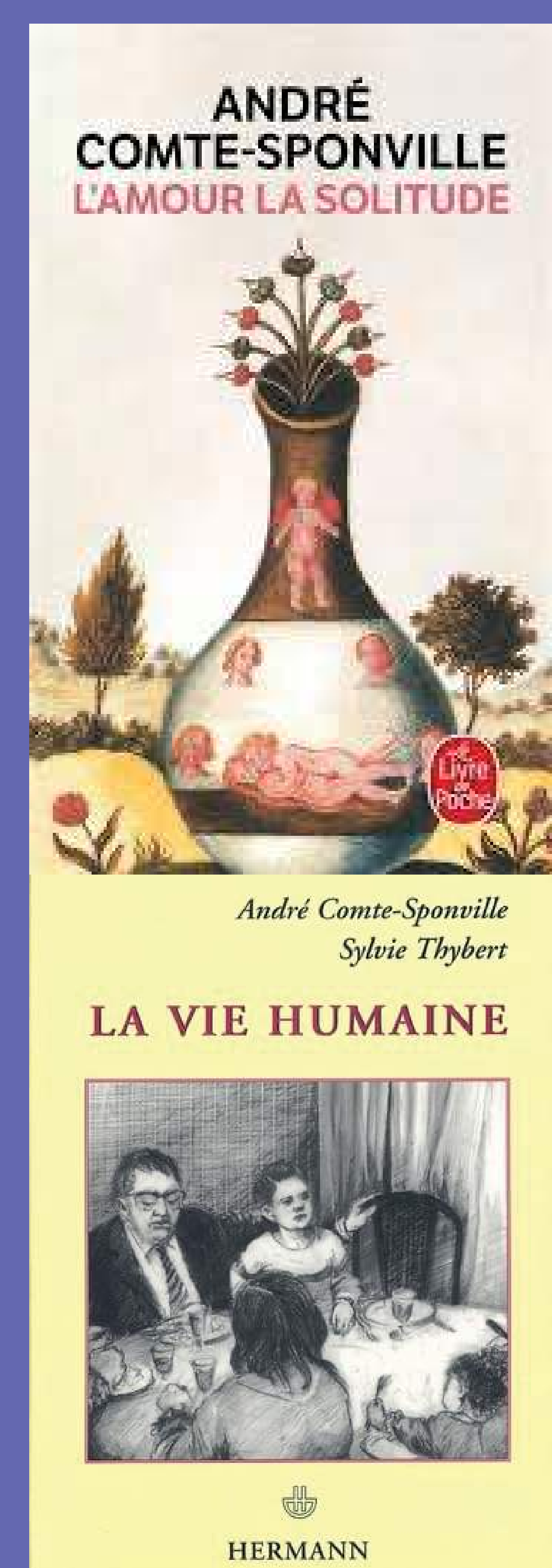
Et en jouant avec beaucoup de paramètres, il parvient quelquefois à me piquer sur une notion ou une autre qui me semble Vraie. C'est alors que je note avec mon crayon ce qui en découle : un sujet, une citation. Après la lecture, cela me donne une raison d'écrire. L'écriture est bienfaitrice. Pendant le moment de l'écriture, je me libère d'une condition d'impassibilité, ou d'engourdissement à la vie. Je concrétise des situations en apposant des mots précis. Je focus.

Et au-delà de l'expérience du Vrai, il y a aussi la reconnaissance d'une opinion que j'avais avant de la lire dans la critique de l'auteur. Cette reconnaissance fait du bien à l'égo des fois ! Et puisqu'elle est formulée avec les mots et donc l'univers de quelqu'un d'autre (un philosophe de renom de surcroît), elle nous enrichie ou même nous magnétise assez parfois pour investir l'idée par un moyen ou un autre.

2 PSYCHO-PHILO...

Sur recommandation d'une amie d'Initium, j'ai attaqué deux des livres du Français André Comte-Sponville. M. André est un philosophe contemporain. Si vous êtes curieux de philo et que vous avez une certaine facilité à voir et comprendre l'abstraction derrière les mots, vous aimerez lire sa vision globalement positive du monde, mais il ne tombe jamais dans cet extrême.

M. André Comte-Sponville articule dans ses écrits le désespoir et la solitude entre autres choses. Ce vulgarisateur de philosophie saura vous faire décocher un sourire tellement sa psycho-philos est bienséante, accessible et également poétique. À vous de le découvrir, par exemple dans le livre «L'amour la solitude» ou «La vie



Par exemple, lorsqu'il est venu le temps des élections municipales de Longueuil, le 2 novembre dernier, je venais de lire une critique de Mr. Comte-Sponville sur le pauvre ratio de voteurs. En lisant son opinion qui concordait avec ma pensée, j'ai investi le sujet en visionnant une vidéo de captation internet de l'assemblée générale des parties en poste de la politique Longueilloise. D'un coup je m'extirpais d'être un individu-électeur non-informé et je comprenais aussi que, malgré sa forme imparfaite, le système devient une opportunité quand les gens s'investissent. Voici un extrait qui m'a fait bouger : « ...non un public, mais des citoyens. Il faut donc faire de la politique, et on ne peut en faire qu'à plusieurs : s'informer, réfléchir, discuter, s'organiser, agir... »¹

Voici en partie pourquoi j'ai voulu être dans l'Infolettre cette année. Merci de m'avoir lu !

- GT

non un public, mais des citoyens. Il faut donc faire de la
« politique, et on ne peut en faire qu'à plusieurs : »
s'informer, réfléchir, discuter, s'organiser, agir

3

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DES MEMBRES INITIUM

À chaque année, la santé de notre Initium est partagée officiellement dans une assemblée générale auprès de tout «son monde». Mercredi, le 17 décembre 2025, j'ai assisté à la réunion. Honnêtement j'ai trouvé ardu de comprendre le protocole suivi par l'assemblée, d'autant plus que les deux premiers sujets de la soirée étaient loin de parler de «l'expérience Initium» comme je la connais. Par contre, quand Mélanie a exposé Initium, j'ai pu y trouver mes repères et j'ai dès lors déstressé d'être là. Son rapport d'activités 2024-2025 nous a renseignés sur comment Initium va grâce à ses acquis, ses réussites et ses avancées, appuyant sa mission qui est «d'accueillir toutes les personnes vivant avec la schizophrénie ou avec des symptômes psychotiques qui souhaitent s'intégrer activement à la société».²

Deux exemples d'acquis :

La Moisson Rive-Sud revêt une importance cruciale pour les membres, ainsi que l'activité physique, pour adopter de saines habitudes de vie. D'une année à l'autre Initium se bonifie. De cette façon, La Moisson Rive-Sud a dépassé plus que le don sous forme de banque alimentaire; elle est devenue aussi le point de départ d'activités d'apprentissage et de socialisation durant des activités de cuisine. Du côté du conditionnement physique, Initium va plus loin en incorporant le kinésologue Marco à notre équipe. Ces deux volets font maintenant partie de l'ADN Initium.

Exemple d'avancée :

Suite à des ateliers multimédias, le pôle de l'économie sociale (Pôle AGGLO) a engagé Initium pour un contrat multimédia. Par cela et par bien d'autres voies, Initium augmente sa visibilité sociale et découvre des avenues viables monétairement.

¹ L'amour de la solitude, p.52 à 54, André Comte-Sponville

² Voir le rapport d'activités 2024-2025, 25 ans en images, Initium au-delà de la schizophrénie, page 4.

Exemple de succès :

Franc succès de la première édition de l'événement de course à pieds pas plus fou qu'un autre. Durant l'assemblée générale des membres, Mélanie nous donne en primeur que l'événement reviendra le 26 septembre 2026, mais que cette fois nous irons au Parc de la Cité.

Bref, de cette réunion, il émerge le constat que Initium est en bonne santé globalement et prévoit le rester. Quand je parle aux membres, il n'est pas rare que les conversations s'enroulent autour du sujet «Hey, qu'on est bien chez Initium» ou quelque chose de similaire. Je vous confirme que la joie d'appartenir à Initium circulait aussi lors de l'assemblée générale annuelle par l'expression des membres du conseil d'administration.

J'espère vous avoir renseignés un peu plus sur ce qu'est cette «bébitte» que l'assemblée générale annuelle d'Initium et, peut-être même, vous y rendrez-vous en fin 2026 !

Merci de m'avoir lu!

- GT



Scannez le code QR pour avoir les détails de l'évènement

4

En assistant à une réunion sur la santé mentale non loin de chez Initium, dans le vieux Longueuil, c'est toute une communauté que j'ai compris entrevoir ! Le rassemblement de mars 2026 démystifiait la santé mentale et outillait les participants pour que chacun comprennent que le travail pouvait être fait par tous pour s'améliorer en santé mentale. Et ce n'est pas parce que j'ai un diagnostic d'une maladie mentale que je dois nécessairement penser qu'il est trop tard pour améliorer ma santé mentale !

Certaines astuces bienveillantes (il y en a 7¹) sont de mises dans notre quotidien. Par exemples : l'auto-compassion, le fait de s'appuyer davantage sur ses forces, ou encore choisir de donner plus de sens à sa vie. Mais voilà : il faut concrétiser ! Il existe un tableau simple pour passer de la théorie à la pratique. Il permet de comprendre où on se situe au niveau professionnel, physique, relationnel, émotionnel, spirituel et créatif/intellectuel. Exercez-vous avec la liste : «Les 6 sphères du bien-être», qui nous a été communiqué par Carrefour Le Moutier². Très simplement on en arrive à ce que l'on voudrait améliorer pour diminuer un ou des mal-être(s). Tout ça c'est très personnel, mais même en groupe lors de la réunion on est parvenu à tous s'autoévaluer clairement.



¹ Mouvement Santé mentale Québec et organisations membres. «De l'impuissance à l'inspiration...». [Mouvementsmq.ca/campagnes/un-pas-un-geste-un-mouvement](https://mouvementsmq.ca/campagnes/un-pas-un-geste-un-mouvement)

² Carrefour Le Moutier. Mission : «Accueillir, écouter et outiller toute personne qui vit un moment difficile, une période de transition, afin qu'elle retrouve ses forces et son pouvoir d'agir, pour elle et pour sa communauté.», <https://carrefourmoutier.org/a-propos/>

LES 6 SPHÈRES DU BIEN-ÊTRE

SPHÈRES	CE QUE JE FAIS DÉJÀ	CE QUE JE POURRAIS AJOUTER
PHYSIQUE		
ÉMOTIONNELLE		
INTELLECTUELLE CRÉATIVE		
RELATIONNELLE		
SPIRITUELLE		
PROFESSIONNELLE		

Puis ensuite, qu'est-il arrivé dans ma réunion?! Les gens ont réitéré l'importance de la méditation et de la communication non-violente en situations de problèmes. Comme quoi prendre le temps de se calmer et de parler avec son cœur permet de «prendre soin de la relation dans la communication».

Si le sujet vous intéresse davantage, il existe des ateliers sur la résilience au Carrefour le Moutier. C'est également un centre d'écoute et de référence... Et n'oubliez jamais qu'Initium est là! ♥
Merci de m'avoir lu!

- GT