Le Journal

Comité des loisirs

Vol.27 | No 6 - Mars 2023

AU FIL DE L'EAU

LES QUATRE SAISONS, YVES MCNEIL

RÉCEPTION 514-327-4411
BUREAU DES LOISIRS 514-955-2190
BAZAR 514-323-4708

COURRIEL comitedesloisirs.montreal@gmail.com
SITE INTERNET www.aufildeleau.net

Service Wi-Fi dans les aires communes de la résidence avec COV.

SUIVEZ-NOUS SUR f

Comité des Loisirs 2022 -2023

514-955-2190

Le comité d'administration accueille des nouveaux membres.

Jo-Ann Bourque

Francine Labelle

Nicole Dumoulin

Louisette Desrochers

Christiane Labelle

Claudette Thériault

Louise Boily

Lucie Dumont

Suzanne Leclerc

Demande spéciale

Je prévois déjà les couvertures du Journal pour la prochaine année. J'ai besoin de votre collaboration pour m'envoyer vos meilleures photographies prises dans la maison et autour de la résidence.

Je m'y prends tôt afin que ça représente toutes les saisons. Vous pouvez les prendre à l'intérieur ou à l'extérieur. Je me réserve le droit de choisir selon les sujets apportés.

Vous m'envoyez les documents au comitédesloisirs.montreal@gmail.com

Un gros merci à l'avance. Louisette

Le Journal

AU FIL DE L'EAU

RÉDACTION | RECHERCHE ..... Louisette Desrochers
GRAPHISTE ..... Rachel Raymond
CORRECTION ET RÉVISION ..... Claudette Thériault et les membres du comité
PHOTOGRAPHIE ..... Louisette Desrochers

Mot du propriétaire

Chers résidents, chères résidentes,

Monsieur Salvatore Migliara et Mme Danièle Trépanier vous souhaitent une belle fête de la **SAINT-PATRICK le 17 mars** et de **SAINT-JOSEPH le 19 mars 2023**.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX LOCATAIRES

Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux résidents. Merci d'avoir choisi la résidence Au Fil de l'Eau pour vous joindre à notre grande famille.

M. Guy Caubel, Mme Sylvie Cloutier, Mme Lise Gascon, Mme Marie-Ange Dufour, Mme Maria Cinelli Marchica, Mme Thérèse Léveillé, Mme Francine Béliveau, M. Angelo Infantino, Mme Francesca Migliara, Mme Céline Mantha.

Crédit d'impôt

Vous avez besoin d'aide pour votre demande de maintien à domicile ?
Mme Catherine Bussière-Leblanc se fait un plaisir de vous recevoir. Il est important de prendre rendez-vous avec elle. Des frais de **20.00$** vous seront facturés pour la demande.

POUR LES NOUVEAUX LOCATAIRES :
Il faut ouvrir le dossier auprès du gouvernement du Québec. Lors de votre rencontre, vous devez fournir un spécimen de chèque pour faire une demande de dépôt direct pour vos versements mensuels dans votre compte bancaire.
Par la suite, à chaque reconduction de votre bail, il faut aussi faire une demande de renouvellement auprès du gouvernement du Québec. Prière d'apporter avec vous votre formulaire de reconduction de bail accompagné de la demande de versement anticipé.

RELEVÉ 31 Le relevé 31 vous a été remis par le propriétaire.

À quoi sert-il ?

Il sert à déclarer les renseignements sur l'occupation d'un logement au 31 décembre de chaque année. Les renseignements fournis sur ce relevé seront utilisés par le locataire qui demande le crédit d'impôt pour solidarité dans sa déclaration de revenus.

Au plaisir de vous rencontrer,

Catherine Bussière-Leblanc.

Rappels de la direction

Absence

Vous devez aviser la réception lors de votre absence ainsi que votre retour pour un court et/ou long séjour et/ou pour une hospitalisation.

À titre de prévention, il serait grandement apprécié lorsque vous avez connaissance d'une absence prolongée ou inhabituelle d'un voisin ou d'un ami de la résidence, d'en aviser sans tarder la réception ou la direction. Nous vous remercions de votre collaboration.

La neige

Veuillez noter qu'il est strictement interdit de déneiger votre balcon. Vous pouvez cependant entasser la neige sur votre balcon mais surtout ne pas la pelleter en bas au risque de blesser une personne ou endommager gravement les voitures du stationnement. Merci de votre compréhension.

Nourriture pour les animaux

Veuillez noter qu'il est strictement interdit de nourrir les animaux sur le terrain de la résidence Au Fil de l'Eau. Il est également défendu de nourrir les oiseaux sur votre balcon. Merci de votre compréhension.

Sollicitations

Nous vous rappelons d'être vigilants, soit par téléphone et/ou par courriel.

Babillards

N'oubliez pas que les babillards sont une excellente source d'information. Consultez-les sans toutefois partir avec les feuilles.

Alarme de feu

Lorsque vous brûlez quelque chose sur la cuisinière et/ou des rôties dans le grille-pain, nous vous demandons DE NE PAS OUVRIR VOTRE PORTE D'APPARTEMENT car la fumée fait déclencher l'alarme générale dans les corridors, ce qui nécessite l'évacuation de tous les locataires et les coûts rattachés à une fausse alarme sont énormes. Nous vous recommandons d'ouvrir votre porte patio.

Service étoile gratuit

Sur le clavier de votre téléphone voici les touches à composer :

- *34 Pour le menu du jour du restaurant La Rivièra
- *21 Pour rejoindre le restaurant La Rivièra directement
- *13 Pour confirmer votre présence avant 9h30 le matin (aux abonnés seulement)
- *24 si vous avez manqué le message général.

RÉSIDENCE

Au Fil de l'Eau

Horaire des commerces

Centre d'hébergement de la marée (CHSLD)	En cas d'urgence	24 / 24 heures	514-955-5229
Rendez-vous: prises de sang	Mercredi	**13h30 à 15h00**	près de la clinique
Comité des Loisirs Le Bel Âge	Lundi au vendredi	9h00 à 12h00	514-955-2190
** Dépanneur Le Bel Âge	Lundi au vendredi	9h00 à 17h00	514-322-1998
(nettoyage, cordonnerie, retouches)	Samedi et dimanche	9h00 à 17h00	
Sonia Boutin Pharmacie ****La pharmacie est fermée entre 12h00 et 12h30**	Lundi au vendredi	10h00 à 15h00	**514-328-2646** **fax: 514-328-2492**
	Pour urgences	**9h00 à 10h00** **15h00 à 17h00**	
	Samedi	10h00 à 15h00	
	Dimanche **Urgences seulement**	**10h00 à 15h00**	
Salle à manger La Rivièra	7 jours	8h00 à 20h00	514-321-8528
	menu *34	réservation *21	
Salon de coiffure Au Fil de l'Eau	Mardi	9h00 à 16h00	514-323-3030
	Mercredi-jeudi-vendredi	8h00 à 16h00	
	Samedi	8h00 à 15h00	
Esthétique Annick	Mardi-jeudi-vendredi	9h30 à 14h00	514-581-0628

Clinique Médicale		Horaire sujet à changement	
* Docteur Anatole Nguegno (Généraliste)	Jeudi seulement	13h00 à 17h00	**514-955-2170**
* Docteur Benslimane (Généraliste)	Mercredi seulement	9h00 à 10h30	
Heures d'ouverture Roxanne Richard, infirmière auxiliaire	Mercredi	8h30 à 16h00	
	Jeudi	14h00 à 18h00	
***** Appelez l'infirmière pour une consultation avec votre médecin**			

Inf.soins de pieds, Margita Durinova	Sur rendez-vous à domicile		514-515-1728
Gymnastique et massage	Sur rendez-vous	Josianne	514-377-3761
Milot & Tremblay-audioprothésistes	Sur rendez-vous à domicile	Isabelle Lamothe	514-321-2823
Administration / Réception	Lundi au vendredi incl.	8h00 à 17h00	514-327-4411
	*Samedi *Dimanche	9h00 à 16h00	
S.T.M. (informations)			514-288-6287
COOP de l'Est Taxi			514-352-6000

*** Pour la visite chez le médecin, apportez votre carte d'assurance maladie**

Chapelle St-Joseph MARS 2023

HORAIRE DES MESSES : Samedi : 16h00 Dimanche : 10h30
CHAPELET : lundi, mardi et jeudi à 15h30

LUNDI LE 20 MARS 2023
Messe à 16h00 pour célébrer la **Fête patronale de St-Joseph**.

États financiers de la Chapelle St-Joseph

REVENUS	JANVIER 2023	TOTAL 2023 1 MOIS	TOTAL 2022 12 MOIS
QUÊTE / RÉSIDENCE	1 729,00 $	1 729,00 $	0,00 $
AUTRES REVENUS	506,00 $	506,00 $	0,00 $
TOTAL	2 235,00 $	2 235,66 $	0,00 $
DÉBOURSÉS	575,00 $	575,00 $	0,00 $
SURPLUS / DÉFICIT	1 660,00 $	1 660,00 $	0,00 $

ATTENTION
Si vous désirez recevoir un reçu pour fin d'impôt, vous devez faire votre offrande sous enveloppe numérotée adressée à la paroisse Ste-Marthe. Pour obtenir ces enveloppes, demandez à

Françoise Rousseau 514-323-5078

- Le comité de pastorale

Cœur en Action

NOUVELLE SESSION DE COURS DANS LA SALLE D'EXERCICES.

INSCRIPTION : jeudi le 9 mars à 13 h00 à 15h00. DÉBUT DES COURS : lundi le 13 mars.

Cours de 30 minutes, dans la salle d'exercices (voir tableau ci-dessous)

Membre de Cœur en Action : 36$ pour une session de 6 semaines
Non-Membre : 42$ pour une session de 6 semaines

Équilibre	Lundi	11h30
		13h00
		13h45
	Mardi	11h30
	Jeudi	13h00
Posture	Mercredi	11h30
		13h00
	Jeudi	14h30
Pilates	Jeudi	11h30
Maintien de l'autonomie	Mercredi	14h45

*Si la demande est plus forte, nous allons ajouter des cours. Josianne et Patricia

Anniversaires - Mars 2023

À l'occasion de votre anniversaire, vous êtes conviés à un dîner offert par M. Migliara et Mme Trépanier qui aura lieu **mercredi le 15 mars à 12h00** au restaurant La Rivièra.

Les fêtés seulement y participent et une section spéciale leur est réservée. Les conjoints seront invités lors de leurs mois d'anniversaire.

Vous recevrez votre invitation personnelle, il est important de nous appeler pour nous informer si vous viendrez ou non : 514-955-2190

Bonne Fête

Mars 2023

François Deschamps..... 1
Lise Lapierre..... 2
Louise Nadeau..... 2
Micheline Larose..... 3
Claude Lortie..... 3
Paul Foureaux..... 4
Rollande Parent..... 4
Gérald Longpré..... 5
Lucille Prud'homme..... 5
Alberte Melançon..... 6
Pauline Laberge..... 6
Jacqueline Gatien..... 6
Wilda Dubé..... 6
Jean-Guy Legault..... 6
Jacques Auger..... 6
Robert McLauchlan..... 8
Alain Campeau..... 8
Pierre Fournier..... 9
Fernand Tétreault..... 10
Harold Jordan..... 11
Marie-Claude Roch..... 12
Lise Simoneau..... 12
Marcelle Bélanger..... 10
Giulia Di Cesare..... 13
Gilles Falardeau..... 13
Huguette Blais..... 14
Michelle Forget..... 14
Marielle Gauthier..... 14
Robert David..... 15
Claude Shedleur..... 15
Stephen Henwood..... 15
Huguette Cléroux..... 15
Diane Groleau..... 15
Claudette Boisvert..... 16
Lucille Malette..... 17
Jacqueline Ringrose..... 17
Thérèse Bernatchez..... 17
Giuseppe Tibaldo..... 19
Louise Pomminville..... 19
Monique Lavallée..... 19
Danièle Pand..... 20
Pauline Mondor..... 21
Yves Bélanger..... 22
Jeanne Chaput..... 22
Harvey Smith..... 23
Lise Payette..... 23
Thérèse Mayrand..... 24
Gisèle Savaria..... 24
Denise Laurin..... 24
Denise Caya..... 24
Diane Barrette..... 25
Normand Groulx..... 25
Claire Doucet..... 26
Claudette St-Martin..... 26
Jocelyne Mercier..... 27
Filomena Di Filippo..... 28
Julia Primeau..... 28
Marie-Maryse Martineau..... 28
Rosanne Marin..... 28
Roger Foucault..... 29
Domenico Selvaggio..... 29
Normand McLean..... 29
Régine Nivoix..... 29
Lise Monette..... 29
Danièle Trépanier..... 30
Nicole Borduas..... 31

Tous nos meilleurs voeux

à tous ces couples pour leur anniversaire de mariage.

RÉSIDENCE Au Fil de l'Eau

SIMONE ET ROGER FOUCAULT

MONIQUE ET CLAUDE LAVALLÉE

MUGUETTE ET BERNARD VARIN

GAÉTANE THERRIEN ET PAUL-HENRI ROY

Joyeux Anniversaire de mariage!

MONIQUE LAVERDURE ET PIERRE GUÉNETTE

LOUISE LABELLE ET DENIS BOULIANNE

FABIOLA CHEVRIER ET CLAUDE LAFLEUR

LOUISE COUILLARD ET RAYMOND GAUDREAU

Les jubilaires

Toute l'assistance a profité d'un vin en l'honneur des jubilaires.
Merci à l'équipe de pastorale pour la belle préparation de la fête.

Souper

À LA CABANE À SUCRE, SALLE DELORME
Vendredi le 31 mars à 17h30

Voici un souper comme à la cabane à sucre, organisé par votre comité des loisirs. Nous profiterons de la musique avec **Stéphane Beauchamp** pour animer la soirée.

VENTE DE BILLETS
Mercredi le 8 mars au foyer Delorme entre 9h30 et 12h00.

COÛT
28,00$ comprenant taxes et vin, pourboire non compris.

MENU
Soupe aux pois, omelette, jambon, patates, fèves au lard, grillades de lard, saucisses au sirop d'érable, marinades, tartes au sucre, pouding chômeur et tire sur la neige.

*** Le comité a opté pour la cabane intérieure afin de desservir plus de personnes.

Spectacles

AMBIANCE PRESTIGE

Spectacle musical qui a enchanté tous les spectateurs.

SPECTACLE AVEC FRANCIS TÉTU ET RAPHAËLLE PAQUETTE

Spectacle excellent avec beaucoup d'expression qui a charmé le public avec des airs entraînants.

Conférence LES AÎNÉS ET LA FISCALITÉ

514-955-2190

Mercredi le 22 mars 2023 à 13h30 à la salle de cinéma

REVENU QUÉBEC

INSCRIPTION : lundi le 13 mars près du bureau de loisirs de **13h00 à 15h30.** AQDR

Responsable : Julia Primeau

Bibliothèque

*** Bibliothèque fermée mardi le 7 mars à cause de la Journée de la femme.

En remplacement, la bibliothèque sera ouverte lundi le 6 mars de 9h30 à 11h30.

BIENVENUE!

Responsable : Noëlla McNeil

Moitié-moitié

Vous pouvez acheter vos billets du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 près du bureau des loisirs et au salon de la phase 3. Deux personnes ont la possibilité de se partager la moitié du montant récolté.

Vous avez 4 semaines pour réclamer votre prix. **BONNE CHANCE !**

Responsable : Louise T. Brisebois

Bingo

Vous n'avez pas à réserver votre place pour jouer au bingo.
Présentez-vous à la salle Delorme pour 19h00 et amusez-vous!

N'oubliez pas votre carte de membre!

Responsables : Marielle Gauthier et Françoise Rousseau

Mini-golf

Les trous d'un coup du mini-golf pour le mois de mars

6 mars 2023 =	5	13 mars =	18
20 mars 2023 =	1	27 mars =	3

Responsable : Clémence Lepage

Cinéma

MARS 2023

514-955-2190

CORDIALE BIENVENUE **ENTRÉE LIBRE**

Ouverture des portes **10 MINUTES** avant les projections.
Respect obligatoire des consignes sanitaires en vigueur.

BON CINÉMA !

FILMS DU SAMEDI 19h30

4 mars : Kodachrome, 2021 (comédie dramatique, inspiré de faits réels)
11 mars : Andrea Bocelli et David Foster, Love in Portofino, Italie, 2013
18 mars : Si Beale Street pouvait parler, 2019 (drame romantique, biopic)
25 mars : 30 ans sinon rien, 2012 (comédie fantastique romantique)

N.B. Malheureusement, les représentations du dimanche sont temporairement suspendues dues à une assistance peu nombreuse.

DÉTAILS ET SYNOPSIS

Consultez les affiches à la porte du cinéma.
Dans l'impossibilité de présenter le film annoncé, un autre choix sera proposé.
Merci de votre compréhension.

Responsable **Anne-Marie Chevrier**

Sorties au Casino

Casino de Montréal

VENDREDI LE 3 MARS 2023

DÉPART de la phase 4 : **12h15** RETOUR : **19h30** COÛT : **25$**

AVEC UN AUTOBUS VOYAGEUR POUR LES DEUX SORTIES.

INSCRIPTION À LA RÉCEPTION dans la semaine précédant la sortie.
*** Arrivez un peu à l'avance pour qu'on n'attende pas après vous !

Responsable
Huguette Lauzon

Casino Playground à Kahnawake

MERCREDI LE 29 MARS 2023

DÉPART de la phase 4 : **11h15** RETOUR : **18h30** COÛT : **40$**
CRÉDIT DE JEU : **10$** COUPON-REPAS : **10$**

Bazar

POUR LES OBJETS À DONNER,
appelez au 514-323-4708 OU 514-321-7006
Vous pouvez magasiner :
lundi, mardi et mercredi de 13h00 à 15h30

Le magasin des petits objets est au sous-sol.

Pour les autres objets, allez à la **PHASE 2 :**
Les meubles aux salons du **5e et 12e étage**, les livres et les lampes au **10e étage**
Responsable : Nicole Dumoulin

Magasinage

Carrefour Laval

Un autobus vous emmènera au centre d'achats. Vous devez réserver votre place à la réception dans la semaine précédant la sortie.

DATE: Lundi le 20 mars 2023

Départ : **9h30** à la phase 4. Retour à partir du centre d'achat : **14h30**

Coût : **10$** payable à l'avance et non remboursable.

Minimum de 20 personnes, sinon annulé. **Réservé aux résidents seulement.**

Responsable : Louise Brisebois

BANQUE NATIONALE

Pour rencontrer les experts, vous devez prendre rendez-vous au **514-327-1611** et faire le **4** pour parler avec un conseiller.
Les heures de bureau à la résidence sont les mercredis **de 10h00 à 12h00** sur rendez-vous seulement.

METRO plus

SUPER MARCHÉ ANJOU
7172 BOMBARDIER, ANJOU ► 514-352-5447, POSTE 0

Pour les commandes téléphoniques, vous devez appeler au **514-352-5447 poste 0**, le **vendredi** et le **lundi avant-midi** en laissant vos coordonnées. Une personne vous rappellera afin de prendre votre commande. Prévoyez un coût de 4,00$ pour la livraison et 4,00$ de plus si votre commande est moins de 50$. Le pourboire n'est plus automatique.

L'autobus **METRO** passe le **JEUDI** seulement à 9h30 pour un retour à 11h30.

IGA extra

L'autobus **IGA** passe :
mercredi : départ 9h00 et 11h00 ..... retour 10h50 et 12h45
vendredi : départ 9h00, 10h00 et 11h30 ..... retour 10h50, 11h45 et 13h30

Solution du dernier jeu : finale

1. Canard 2. Taureau 3. Marmotte 4. oie 5. Pie 6. Poisson 7. Singe 8. Agneau 9. Tigre 10. Paon 11. Taupe 12. écrevisse

Institut de cardiologie de Montréal

INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

Un tout nouveau tirage au profit de la Fondation de l'Institut de cardiologie de Montréal voit le jour. La Loto Cardio et la Loterie des Cœurs se fusionnent pour devenir Cœurs chanceux.

Vous pourriez remporter une location d'une BMW ou des billets pour l'Europe ainsi que plusieurs autres prix. Faites vite, seulement 2 000 billets sont disponibles!

COÛT DU BILLET : 140$

LE TIRAGE AURA LIEU LE 5 AVRIL 2023

Pour d'autres informations : Maude Chayer 514-593-2525, poste 2068
maudechayer@icm-mhl.org

Pour la résidence : appelez Noëlla et Yves McNeil 514-324-5879

VENTE DE BILLETS
les lundis de 9h30 à 12h00,
les mardis de 13h30 à 16h00 et
les jeudis de 9h30 à 12h00 près de la réception

Les ruminants

9 lettres: _____

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

DROMADAIRE
BOUQUETIN
ANTILOPE
CHAMEAU
GAZELLE
MOUFLON
VIGOGNE
CHAMOIS
AUROCHS
CHEVRE
MOUTON
GIRAFE
BUFFLE
ALPAGA
BOEUF
BISON
BICHE
RENNE
OKAPI
ELAN
ZEBU
LAMA
CERF
FAON

Comité des loisirs
514-955-2190

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS POUR MARS 2023

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
29	30	31	1 - Boutique Martine	2	3 * Casino de Montréal	4 Messe 16h00
5 Messe 10h30	6 Bibliothèque 9h30 - 11h30	7 Journée de la femme Bibliothèque fermée le mardi - Boutique DUCAN	8 Vente de billets pour dîner cabane à sucre foyer Delorme 9h30 - 12h00 28$ - C.N. Chaussures Ricker	9 Inscription cours salle d'exercices 13h00 - 15h00	10	11 Messe 16h00
12 Messe 10h30	13 Inscription conférence près du bureau 13h00 - 15h30 - Boutique Sana - Jas Créations	14 - Créations SB	15 Dîner des anniversaires 12h00 - Arthro Med-plus	16	17 St-Patrick	18 Messe 16h00
19 Fête de St-Joseph Messe 10h30 Portes ouvertes	20 - Boutique 4 Saisons * Magasinage Carrefour Laval Messe 16h00	21 - Boutique Diane	22 - Boutique Option Conférence aînés et fiscalité 13h30 cinéma	23	24	25 Messe 16h00
26 Messe 10h30	27	28 - Boutique Sheena	29 * Casino Kahnawake	30	31 Souper cabane à sucre salle Delorme 17h30 musique avec Stéphane	1

Bingo: tous les jeudis 19h00

Bibliothèque tous les mardis de 9h30 - 11h30

Cinéma: samedi 19h30

RÉSIDENCE
Au Fil de l'Eau

Journée de la femme

514-955-2190

MARDI LE 7 MARS 2023

avec la collaboration du comité des loisirs et la participation de quelques hommes pour le service du dîner.

10h30 : à la salle Delorme, un défilé de mode présenté par les mannequins Au Fil de l'Eau et dirigé par DucAn et son équipe.
12h30 : dîner au restaurant La Rivièra.
19h30 : Spectacle, salle Delorme avec le pianiste Roman Zavada

Ciné-piano : Il rend hommage aux plus grands génies du cinéma muet, qui de nos jours, sont tombés dans l'oubli. En faisant revivre sur l'écran des extraits spécialement choisis drôles et hilarants, vous redécouvrirez Chaplin, Laurel & Hardy, Buste Keaton, Méliès… Il assure une performance au piano en parfaite symbiose avec l'action du film.

Personnes responsables : Jo-Ann Bourque et Louisette Desrochers

*** Les cours et activités du lundi le 6 mars qui ont lieu dans la salle Delorme sont annulés pour permettre la préparation de la salle pour l'événement.

Journée de la femme

La journée officielle de la femme est le 8 mars

C'est la Journée Internationale des droits des femmes

TU AS LE DROIT….

N'oublie pas que tu as le droit de pleurer,
le droit d'avoir peur, le droit d'avoir mal.

Tu as le droit de hurler ta peine
ou de crier ta joie de vivre.
Tu as le droit de te sentir trahie et d'émettre ton opinion.
Tu as aussi le droit de rêver.

Chasse le négatif en toi, le positif n'est pas bien loin.
Ne te compare pas aux autres, tu es très bien toi-même.
Si tu pouvais lire au fond de chacun d'eux, tu y découvrirais
sûrement qu'ils sont beaucoup plus malheureux que toi.

Accepte-toi tel que tu es avec tes qualités et tes défauts
et attention, les autres aussi en ont.
Tu n'as pas besoin de te prouver à qui que ce soit.
Tous ceux et celles qui t'aiment vraiment resteront à tes côtés.
Et si tu t'aperçois que l'un d'eux t'abandonne,
dis-toi que son amitié ou son amour était superficiel.

Alors si tu fais quoi que ce soit, en tout premier lieu,
PENSE À TOI ET FAIS-LE POUR TOI !