L'AUTONOME

Octobre 2026



Partenaires	2-3
Amusons-nous un peu	3
Retour sur notre été	4
L'origine de la fête de l'Halloween	5
Recommandations de lectures automnales	7
Personnalité à l'honneur Mot de notre étudiante d'été	10
Jeux d'automne	11
Recette (repas) Bouche-à-oreille	13
Recette (dessert) Remerciements	14

Retrouvez-nous sur facebook

Le journal est aussi disponible sur notre site Web
www.handiapte.com

Handi Apte

977, rue Galt Ouest, bureau 202
Sherbrooke (Québec) J1H 1Z6

819 562-8877
info@handiapte.com

Merci à nos partenaires!











Sylvie Lussier & Éric Gamache
445, rue King Est
819 563-1212







Encouragez-les !

Suite de nos partenaires

Brunet

Ariane Plourde
Pharmacien propriétaire
1055, 12e Avenue Nord
819 346-2222

Cet espace est disponible pour insérer votre carte professionnelle.

Vous souhaitez devenir partenaire?

Contactez Claudine à info@handiapte.com pour profiter de cette opportunité!

Amusons-nous un peu!

Les yeux ouverts tu ne me vois pas. J'aime les recoins, les cavernes. Je vis aussi au fond des mers. Qui suis-je ?

Réponse de l'énigme: page 12



Quelle est la pierre préférée des fantômes?

Réponse : La pierre tombale

Dracula soupe au restaurant. Le serveur lui demande :



– Je vous apporte le menu, monsieur?
– Donnez-moi plutôt la liste de vos clients.



Deux citrouilles veulent fêter l'Halloween :

– Je n'ai vraiment pas d'idées pour mon déguisement.
– Creuse-toi la tête!



Retour sur notre été !

L’été fut rempli d’activités, de beaux moments et de rires. En voici un petit résumé!

En mai, nous avons eu l’événement « En route vers l’accessibilité universelle » et le 45è de l’organisme. Ce fut un après-midi agréable et enrichissant malgré la météo qui nous a joué des tours!

En juin, nous avons eu le séjour au camp Massawippi. Nous avons eu la chance de faire la connaissance des supers animateurs, de passer du temps de qualité ensemble et en nature.

En juillet, nous sommes allés faire un brunch-dîner, manger une crème glacée car qui dit été, dit crème glacée! Il y a eu également un pique-nique accompagné de jeux de société extérieurs.

En août, nous avons fait une soirée feu de camp toute en chanson avec Colette, un dîner à la brasserie La Seigneurie, une visite à Zoo-animation, une deuxième sortie à la crèmerie, un bingo et pour terminer en beauté, bien évidemment… la fête de fin d’été!

Pour mieux illustrer notre bel été, en voici quelques photos!

Merci pour votre bel participation.

Vous avez mit un soleil supplémentaire à notre bel été!

Alice



Les origines de la fête d'Halloween

Ce n'est pas tout le monde qui connaît l'origine de cet évènement célébrant la peur. Si vous êtes amateurs d'horreur ou tout simplement curieux, suivez-moi que je vous transporte dans l'histoire ancienne de l'Halloween.

Cette fête tire son origine de La Samain, une fête venant des Celtes irlandais :

Chaque 1er novembre, les Celtes d'Irlande fêtaient le Seigneur des Morts, Samhain. […] Les druides portaient des masques et allumaient des feux pour chasser les esprits mauvais. […] La veille de la fête, le 31 octobre, des paysans irlandais très pauvres prennent l'habitude de frapper aux portes des riches pour demander de la nourriture. […] Beaucoup d'Irlandais chassés par la misère ont émigré en Amérique. La coutume d'Halloween a voyagé avec eux. (Zeebroek, 2006)



Le terme «Halloween» viendrait de «All hallow eve» qui, en anglais, veut dire : «la veille de tous les saints». Le christianisme aurait donc gardé la célébration païenne en la recouvrant, mais tout en gardant l'aspect de célébration des défunts. Gardant ainsi les anciennes coutumes. Ce récit d'origine est malheureusement une hypothèse. Il n'y a pas de réelle preuve dans la littérature que la Samain des Celtes est réellement l'ancêtre de l'Halloween mis à part la date semblable et les déguisements. Cependant, il s'agit d'une hypothèse extrêmement crédible et répandue, dans les milieux universitaires entre autres. (Zeebroek, 2006)

Une histoire d'origine dont nous sommes certains de la crédibilité serait qu'Halloween nous vient de plusieurs fêtes qui, au départ, étaient régionales, en Écosse, en Angleterre et en Irlande. L'ancêtre du «trick or treat» ou de la chasse aux bonbons serait la pratique de «souling». Cette pratique consistait à faire du porte-à-porte pour offrir des prières en échange de «soul cakes». Les prières étaient pour les proches défunts des familles offrant la nourriture. (Zeebroek, 2006)

On peut observer que cette pratique ressemble étrangement à celle des paysans irlandais demandant de la nourriture lors de la fête de la Samain celte. Cependant, la pratique de «souling» est entièrement chrétienne et fondée sur des croyances religieuses. Plusieurs autres traditions comme attraper des pommes avec nos dents nous viennent des Irlandais. Ces coutumes nous viennent de l'époque des Temps modernes environ. La plus grande partie de cette fête nous vient donc d'Écosse et d'Irlande et de ses coutumes anciennes.

L'immigration massive des Écossais vers l'Amérique du Nord fut le réel déclencheur de la popularisation de la fête, à l'international. Il s'agissait d'une fête destinée aux jeunes et à la famille, les jeux et les divinations et y étaient

très présentes, en autres pour des prédictions romantiques. À la suite de la Première Guerre mondiale, les traditions de jeux étaient de moins en moins répandues. (Zeebroek, 2006)

Maintenant, quelle est l'origine des fameux mauvais coups associée à l'Halloween (ou les sorts du «des bonbons ou un sort»). Cette tradition nous vient des «tournées nocturnes» d'adolescents marqués par de mauvais coups comme lancer de la farine aux passants, déraciner des légumes des potagers, déplacer des véhicules ou des outils à des endroits étranges comme sur le toit d'une maison…

Vers les années 1880, ce sont les étudiants universitaires qui ont commencé à se joindre aux tournées. La fête était donc de moins en moins considérée comme une fête ethnique venant des nouveaux arrivants. Les étudiants commençaient souvent leurs soirées dans des théâtres, où ils mettaient fin à la représentation pour ensuite continuer leur soirée en ville. (Zeebroek, 2006)

En 1886, les débutantes de Manhattan ont commencé à organiser des bals pour célébrer l'Halloween et rapidement, l'élite et les bourgeois ont pris l'habitude d'encercler cette date dans leurs calendriers. Pour éviter le vandalisme et les méfaits de cette nuit, les magasins et les maisons ont commencé à offrir des bonbons aux jeunes qui passaient, la chasse aux bonbons était donc, au départ, une façon de protéger son commerce ou sa propriété des mauvais coups d'Halloween, dont l'expression anglophone «trick or treat». Si les maisons n'offrent pas de bonbons, ils recevront de mauvais coups.





Mis à part la chasse aux bonbons, une partie énormément importante de l'Halloween est bien évidemment les déguisements. Les déguisements servaient à cacher l'identité des gens faisant de mauvais coups et privilégiaient les personnages marginalisés et rejetés de la société comme les mendiants ou les vagabonds. Les costumes d'Halloween consistaient surtout en un masque effrayant représentant un personnage et des vêtements associés. (Zeebroek, 2006) Pourtant, aujourd'hui, on remarque que les masques sont de moins en moins présents le soir de l'Halloween alors qu'avant, il s'agissait d'une partie déterminante des costumes.

C'est vers les années 1950 en Amérique du Nord que la fête d'Halloween et la chasse aux bonbons sont devenues réellement une opportunité commerciale pour les vendeurs de sucreries et les commerces de déguisements et décorations. Aujourd'hui, on peut définitivement considérer Halloween comme une fête purement commerciale. Il s'agit d'une occasion pour plusieurs commerces de faire énormément d'argent.

Malgré ses origines plutôt vagues et basées en grande partie sur des théories, il s'agit quand même d'une fête amusante et d'une bonne excuse pour se déguiser et se sucrer le bec !

Sources: Zeebroek, R. (2006). Persistance ou transformation ? La trajectoire d'une fête. Ethnologie française, 36(2), 321-331.
https://doi.org/10.3917/ethn.062.0321.
https://www.history.com/articles/history-of-halloween#Gallery:

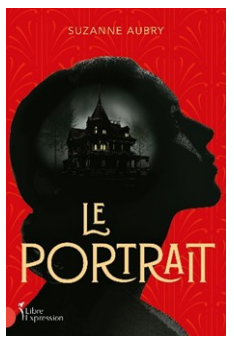
Recommandations de lecture automnales!

Après les recommandations de films québécois pour l'été, je vous présente maintenant des suggestions de livres québécois pour vous tenir occupé cet automne.

À l'automne, le froid se sort le bout du nez et le soleil décide de se coucher plus tôt, donc, pour célébrer la noirceur et l'ambiance mystérieuse automnale, je vous propose des romans aux histoires sombres et captivantes qui promettent de vous tenir en haleine pour un bon moment.

À titre informatif, tous les livres que je vais présenter sont disponibles chez Renaud-Bray, en magasin ou en ligne ! * J'ai indiqué les numéros de référence Renaud-Bray des romans à coté de leur titre pour une recherche plus facile !

***Le Portrait* de Suzanne Aubry** (no de référence 19060578)



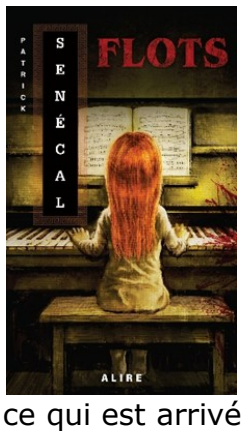
Clémence, une institutrice d'école de rang voulant échapper à sa vie monotone décide de répondre à une annonce quelle à vue dans *La Presse* recherchant une gouvernante pour un veuf et son fils de onze ans. Arrivée à la riche demeure d'Outremont, elle fait la rencontre du Dr. Levasseur et de son fils Tristan, qu'elle adore aussitôt. Le portrait de la défunte épouse du Dr. Levasseur attire son attention, elle est ensuite confrontée à plusieurs évènements étranges dans la maison. Clémence commence à douter de la raison de la mort de Mme Jeanne Levasseur et tente de percer le mystère. Avec la sœur jumelle de Jeanne internée dans un asile, l'histoire ne cesse de présenter des rebondissements terrifiants. Pour les lecteurs qui aiment les mystères et les frissons… vous ne serez pas déçus !

***Le cri du cerf* de Johanne Seymour** (no de référence 21385337)



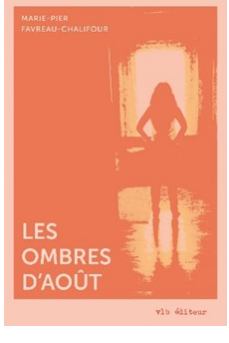
Un matin d'octobre, Kate plonge dans le lac glacé de son village natal des Cantons-de-l'est. Elle y fait la découverte morbide du cadavre d'une fillette. Après la découverte de d'autres victimes, la possibilité qu'un tueur en série soit présent dans le village se cristallise. La sergente asociale et vengeresse devra percer le mystère le plus difficile de sa vie. Pour y arriver, elle n'aura d'autre choix que de fouiller dans les démons et cauchemars de son propre passé.

Flots de Patrick Senécal (no de référence 20846980)



Patrick Sénécal, Un auteur connus pour ses livres perturbants et haletants saura vous surprendre une fois de plus avec ce livre écrit du point de vue d'une fillette de huit ans. Voici son synopsis : « Bonjour. Je m'appelle Florence Roberge et j'ai huit ans. J'ai commencé un journal intime. Je trouve que c'est une bonne idée parce que je peux parler de mes amies. Et je peux aussi parler de mes parents. Des fois, ils se chicanent fort parce qu'ils parlent de moi. Papa dit que je suis bizarre et qu'on aurait dû écouter le docteur. Maman n'est pas d'accord, elle dit que je ne suis pas bizarre et elle traite papa de panaro, ou un mot comme ça. Mon oncle Hubert m'a dit que personne n'a le droit de lire le journal intime des autres. Ça, c'est le fun, parce que je vais pouvoir tout écrire, comme ce qui est arrivé quand je suis allée voir le rat mort dans la poubelle… »

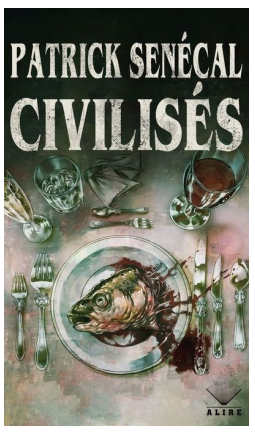
***Les ombres d'août* de Marie-Pier Favreau-Chalifour**
(no de référence 20653852)



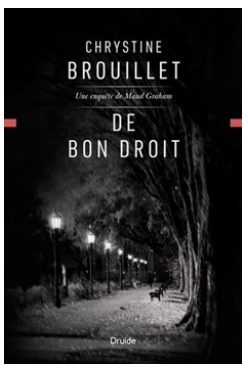
Une narratrice seule chez elle, se rappelant un souvenir trouble d'une journée d'été. Il y a dix-huit-ans de cela, que s'est -il réellement passé dans ce sous-sol de bungalow lorsqu'elle avait douze ans ? Les femmes seront-elles toujours prisonnières du désir et des dangers qu'il sème sur son chemin ? Un drame féministe qui saura vous faire réfléchir tout en vous gardant accrocher sur l'histoire captivante de la narratrice.

***Civilisés* de Patrick Senécal** (no de référence 19712146)

Et oui…Encore Patrick Senécal ! Ce n'est pas possible de donner des recommandations de livres aux thématiques sombres sans mettre PLUSIEURS fois le maitre de l'horreur et du suspense québécois… Ce roman met en scène une expérience scientifique demandant douze participants d'âge, de sexe et de passés confondus. L'expérience vise l'observation des comportements humains dans un contexte précis. Les participants seront donc isolés du reste du monde et enfermé ensemble pour quelques jours, une expérience immersive à laquelle on sort complètement transformés, pour le meilleur, et pour le pire. Qu'est-ce qu'une société égalitaire voudrait réellement dire pour les gens qui la vivent ?

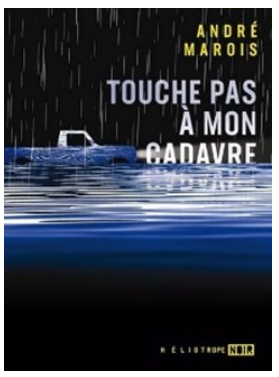


***De bon droit* de Chrystine Brouillet** (no de référence 22456813)



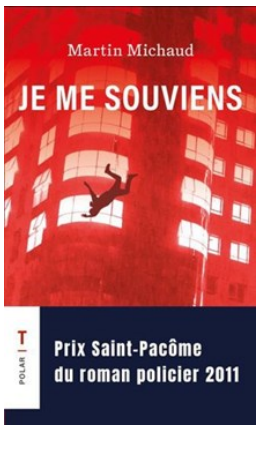
En été 2025, les agressions de jeunes femmes s'enchaînent dans la ville de Québec, seraient-elles les victimes d'un plan de compensation ? « Face aux nouvelles formes de fraudes et à la cyberpornographie, l'enquêtrice éprouve un sentiment permanent de menace et de confusion. Parallèlement à cela, bien qu'elle soit consciente que les problèmes sont nationaux et même mondiaux, elle aurait espéré que sa ville, Québec, qu'elle aime tant, saurait mieux gérer la pauvreté et toutes les frustrations qui engendrent le repli sur soi, l'intolérance et la colère. »

***Touche pas à mon cadavre* de André Marois**
(no de référence 22076824)



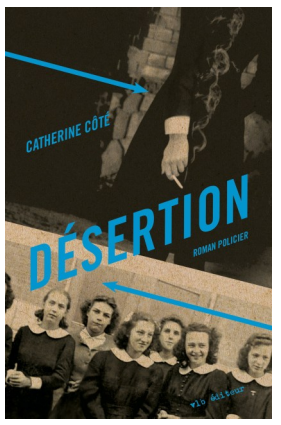
Après avoir déjà été arrêter pour avoir conduit en état d'ébriété, Roger est énormément prudent sur la route. Cependant, lors d'une soirée de pluie des plus intenses, il est pressé de retourner chez lui boire une bière, ou deux, ou quatre… Dans son empressement, il frappe un cycliste à mort. Roger peur à perdre son permis, il cache donc le cadavre dans un coffre en attendant de trouver une manière de s'en débarrasser définitivement. Le flot de pluie fini par emporter le coffre, Roger, au désespoir fait un marché avec sa voisine Jacqueline…

***Je me souviens* de Martin Michaud** (no de référence 22435749)



Nous sommes à Montréal, dans le temps des fêtes. Deux cadavres, un homme et une femme sont retrouvés la gorge transpercée par des outils de torture inimaginable. Avant de mourir, ils sont entendus la même voix, celle du supposé assassin de John F. Kennedy, Lee Harvey Oswald. Quelque temps après, un sans-abris saute du toit d'un immeuble. Avoir passé du temps, à plusieurs reprises, dans les ressources psychiatriques, il aurait apparemment aidé le FLQ a assassiné Pierre Laporte. Derrière lui, après son suicide, il laisse les deux portefeuilles des victimes précédentes. Les morts s'enchainent et se multiplie… Comment démystifier ce mystère pleins de rebondissements et de fausses pistes.

***Désertion* de Catherine Côté** (no de référence 21331979)



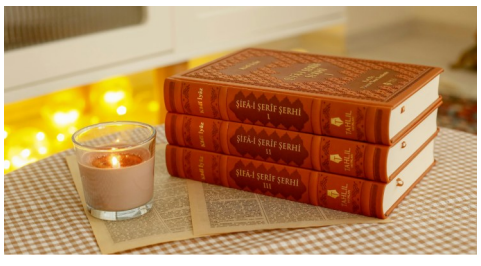
Qui a enlevé l'héritière Grondin ? En cette fin d'été 1948, la question est sur toutes les lèvres, et la police met les bouchées doubles pour retrouver au plus vite la fille unique du propriétaire du plus célèbre grand magasin de Montréal. Même Louise Fréchette, la secrétaire de la Sûreté municipale, s'est portée volontaire pour lire le journal intime de Rita Grondin. Elle découvre que, sous des airs de jeune fille rangée, l'adolescente traversait une crise et envisageait de s'enfuir avec son amoureux. Se pourrait-il qu'il s'agisse non pas d'un rapt, mais d'une «désertion», d'une fugue ? Mais voilà : le père Grondin reçoit régulièrement des appels du ravisseur et une demande de rançon exorbitante a été postée depuis Québec. Les collègues de Louise lui font bien comprendre qu'ils n'ont pas de temps à perdre avec des théories farfelues. «Catherine Côté entraîne ici ses lecteurs dans un Québec de l'après-guerre, fruit de recherches que l'on pressent minutieuses. Ses personnages, ceux qui mènent l'enquête comme ceux qui tiennent les seconds rôles ou font de la figuration, sonnent vrai. On les voit et on les entend. On aime entrer dans leur vie personnelle. Et on file à vive allure vers une finale qui donne des frissons, signée par une autrice qui n'a décidément pas froid aux yeux.» - Sonia Sarfati, Le Devoir

Avec ces neuf recommandations de romans Québécois, je vous souhaite un automne remplis de frissons et de mystères… Bonne lecture !

Alice

Bonne lecture

Sources:
https://www.journaldemontreal.com/nos-recos/loisirs/meilleur-roman-policier-quebecois-2/
https://www.renaud-bray.com/romans_policiers_quebecois.aspx





Personnalité à l'honneur

Isil Marceau

À la découverte d'Isil : la force tranquille et le jardin secret d'une bénévole en or.



Connaissez-vous Isil ? Si vous fréquentez les activités de groupe de l'Entre-Nous, vous avez forcément déjà croisé son regard bienveillant. Cela fait maintenant près de trois ans qu'Isil offre généreusement son temps comme bénévole pour **Handi Apte**, et sa présence est un véritable cadeau pour notre organisme.

Isil est une personne d'une immense sensibilité, qui ressent profondément ce que vivent les autres. C'est tout simplement une bonne personne, d'une grande bienveillance. Grâce à cette attention de chaque instant, elle a su tisser des liens profonds et sincères avec nos membres, qui l'apprécient énormément.

Au quotidien, Isil est une personne calme et posée. Elle savoure les moments paisibles, notamment lorsqu'elle se plonge doucement dans ses projets de tricot. Mais saviez-vous qu'en cette femme discrète se cache également une âme d'artiste et un grand talent musical ? Isil est en effet une pianiste passionnée ! Pulsée par une imagination débordante, elle compose même des pièces musicales, pour elle-même et pour d'autres artistes. Même si nous n'avons pas encore eu la chance et le privilège de l'entendre jouer, savoir qu'elle porte en elle cette si belle créativité ajoute encore à sa richesse.

Un immense **merci pour tout le bonheur** que tu apportes à nos membres, Isil. Nous t'apprécions de tout cœur !

Elisabeth Janssens
Coordonnatrice du Service des bénévoles

Mot d'au revoir de notre étudiante d'été!

Bonjour à tous,

Pour commencer, je tiens à vous remercier du merveilleux été que j'ai passé avec vous. Vous m'avez accueilli avec les bras ouverts et une gentillesse incomparable. Travailler avec l'équipe du bureau et faire des activités avec vous, cher(e)s membres, sera pour toujours une expérience que je garderais tout près de mon cœur. Merci d'avoir été là, d'avoir participé aux activités et d'avoir créé un été rempli de beaux souvenirs !

Au grand plaisir de vous revoir!

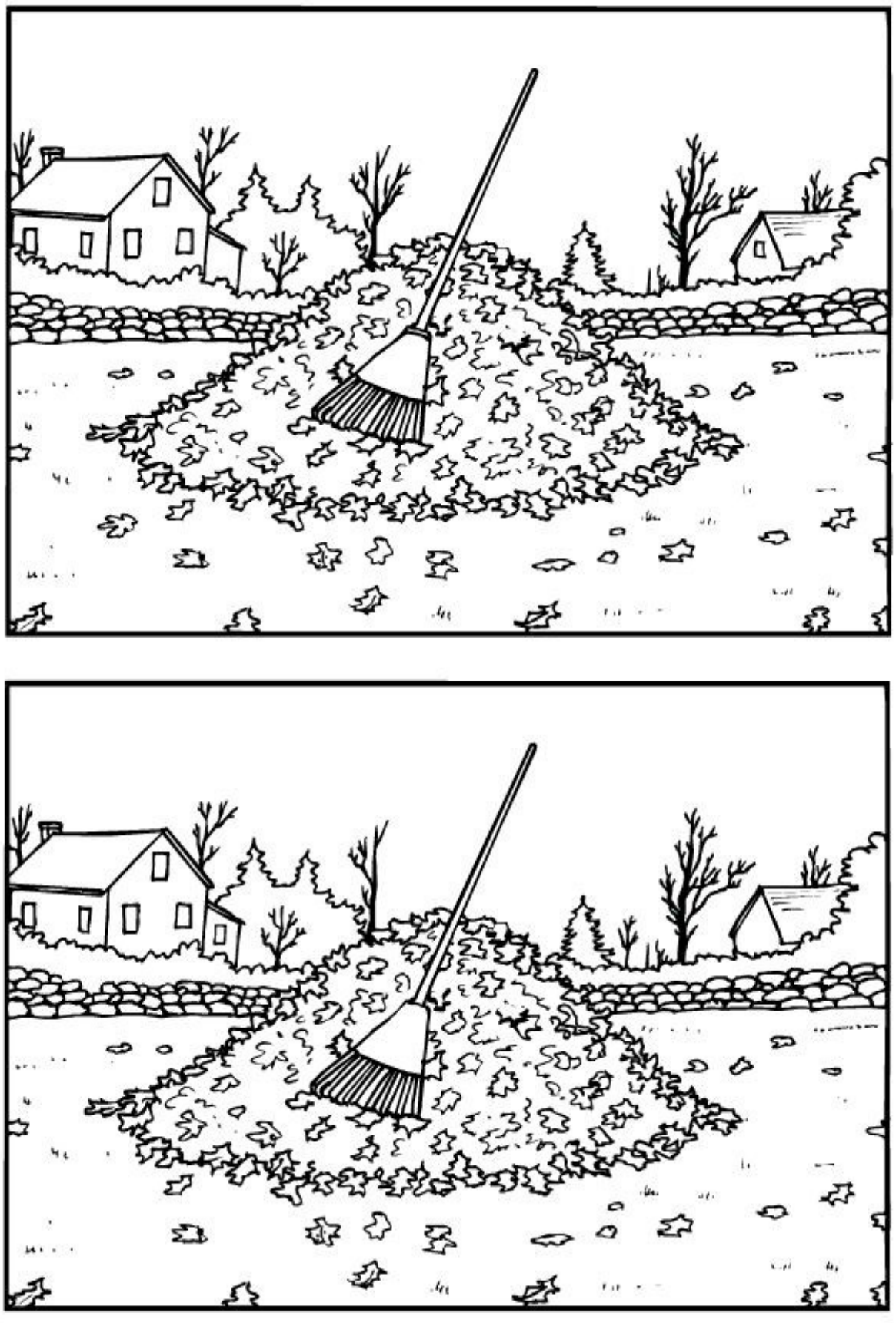
Alice







Jeu des 7 erreurs



Source: https://tipirate.net/imprimer/jeux-des-differences/363-le-ramassage-des-feuilles-mortes#google_vignette

Réponse à la page: 14

Les mots mêlés

Retrouve les mots dissimulés à l'intérieur de la grille remplie de lettres.

AUTOMNE

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

SEPTEMBRE ARBRES NOISETTE
OCTOBRE FEUILLES PLUIE
NOVEMBRE CHATAIGNES ESCARGOT
DECEMBRE CITROUILLE CHAMPIGNON
AUTOMNE NOIX

Source: https://www.bonjourlesenfants.net/print-tool/jeux-a-imprimer-10311-100-mots-masques-automne.html

Réponse de l'énigme de la page 3 : Le noir

Recette de Carole

Potage de légumes

Qui dit automne dit : des pommiers remplies de pommes, un jardin qui déborde de bons légumes, des repas remplis de vitamines et de couleurs, des moments où l'on partage des repas réconfortants, à l'intérieur, dans la chaleur de notre foyer.

Voici donc, quelques recettes qui sauront ravir vos yeux et vos papilles et vous rendre plus fort pour affronter le froid et les heures de soleil réduites.

Ingrédients

2 c. à soupe d'huile d'olive
1 oignon haché
4 à 6 tasses de légumes grossièrement hachés (carottes, céleri, navet, brocolis, zucchinis, etc. Vous choisissez de tous les mettre ou au choix)
4 à 6 tasses de bouillon de poulet ou de légumes
1 c. à soupe d'herbes salées
1 tasse d'haricots blancs ou de pois chiches (facultatif)
Sel/Poivre



Préparation

-Faire revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive.
-Ajouter les légumes et faire revenir pendant 10 minutes environ.
-Ajouter le bouillon de poulet ou de légumes ainsi que la cuillère d'herbes salées, le sel et le poivre au goût.
-Amener à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 15-20 minutes environ.
-Rectifier l'assaisonnement.
-Laisser refroidir et passer le tout au mélangeur.

Dégustez!

Rien de mieux que le bouche-à-oreille pour recruter de nouvelles personnes à Handi Apte!

Vous êtes satisfait de nos services, vous êtes heureux de travailler pour des personnes handicapées, vous vivez une expérience positive dans le cadre d'un jumelage amical, et bien, n'hésitez pas à parler de nous aux personnes qui vous entourent! Peut-être que votre expérience donnera le goût à d'autres personnes de s'impliquer avec Handi Apte... Merci à l'avance de tous vos bons mots!

Lucie Audette
Coordonnatrice du Service de références de préposé(e)s en soutien à domicile
819 562-8877, poste 3

Élisabeth Jenssens
Coordonnatrice du Service de bénévoles
819 562-8877, poste 4

Pain à la citrouille (Ricardo)

Ingrédients



2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu

2,5 ml (1/2 c. à thé) de cardamome moulue

1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue

1 ml (1/4 c. à thé) de sel

210 g (1 tasse) de cassonade

250 ml (1 tasse) de purée de citrouille maison ou du commerce

125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola

2 œufs

30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

225 g (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie

Préparation

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer ou huiler un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) et le tapisser d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés.

Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate, les épices et le sel.

Dans un autre bol, fouetter la cassonade avec la purée de citrouille, l'huile et les œufs au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange épaississe. À la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Répartir la pâte dans le moule, puis parsemer des graines de citrouille.

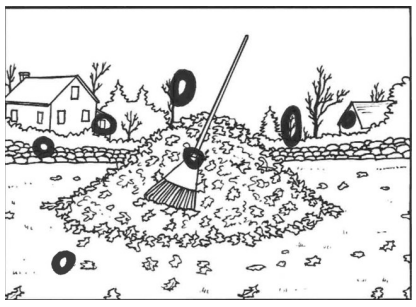
Cuire au four de 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du pain en ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille. Démouler et couper en tranches.

Bon appétit!

Source: https://www.ricardocuisine.com/recettes/9195-pain-a-la-citrouille



L'équipe de Handi Apte vous souhaite un bel automne!



Réponse de la page 11

Merci à nos collaborateur(trice)s

Alice Labbée, Claudine Grondin, Elisabeth Janssens et Carole Leboeuf