

Pour en finir avec le tabac !
Quit smoking once and for all!

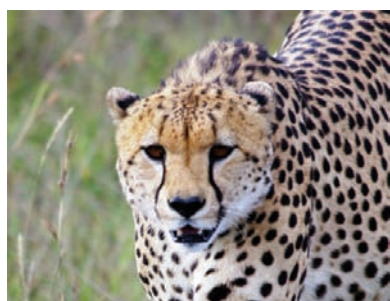
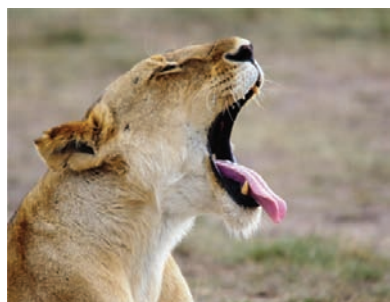
Engagement du mois
Monthly commitment

Conseils // Quit tips

Exercices // Exercises

Calendrier
Calendar

2011-2012





« Les bonnes habitudes sont aussi faciles à acquérir que les mauvaises. »

“ Good habits are just as easy to acquire as are bad ones. ”

TIM MCCARVER

Guy Giguère, photographe

Octobre 2011 October

dimanche sunday	lundi monday	mardi tuesday	mercredi wednesday	jeudi thursday	vendredi friday	samedi saturday
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

MON ENGAGEMENT DU MOIS

Je consolide ma motivation pour demeurer un non-fumeur.

Chaque jour, écris un avantage pour t'abstenir avec succès du tabac.

MY MONTHLY COMMITMENT

I strengthen my motivation to stay a non-smoker.

Each day, write down a benefit to successfully abstain from tobacco.

Conseil :
Se motiver au quotidien

La motivation, c'est aussi fragile que les bonnes résolutions. Tu dois donc travailler sur ta motivation à tous les jours.

Exercice :
La balance décisionnelle

Quit tip:
To motivate oneself daily

Motivation is just as fragile as are good intentions. You must therefore work on your motivation every day.

Exercise:
Making balanced decisions

Vie de fumeur Life of a smoker		Vie sans tabac Life without tobacco	
Avantages Advantages	Désavantages Disadvantages	Avantages Advantages	Désavantages Disadvantages



Guy Giguère, photographe

« Impossible de frapper un coup de circuit sans te présenter au marbre.
Impossible de pêcher un poisson si tu ne mets pas ta ligne dans l'eau.
Impossible d'atteindre tes buts si tu n'essaies pas. »

“ You can't hit a home run unless you step up to the plate.
You can't catch fish unless you put your line in the water.
You can't reach your goals if you don't try. ”

KATHY SELIGMAN

Novembre 2011 November

dimanche sunday	lundi monday	mardi tuesday	mercredi wednesday	jeudi thursday	vendredi friday	samedi saturday
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MON ENGAGEMENT DU MOIS

J'identifie mes zones à risque.

Chaque jour, trouve une nouvelle activité pour remplacer le tabac.

MY MONTHLY COMMITMENT

I identify my risk zones.

Each day, find a new activity to replace going for a smoke.

Conseil :

Plus tu auras de trucs pour surmonter une envie de fumer, plus ton sentiment de compétence augmentera, ce qui t'aidera à t'abstenir définitivement.

Exercice :

Trouve tes déclencheurs !

Pour gagner la bataille, tu dois bien connaître ton ennemi : la tentation soudaine et inexplicable d'en griller une. Cette tentation survient généralement quand un ancrage (olfactif, auditif, visuel ou kinesthésique) est actionné.

Dresse une liste de tout ce qui entourait ton habitude tabagique.

- Que faisais-tu en fumant ?
- Où étais-tu ?
- Avec qui ?
- Au téléphone ?
- En écoutant quoi ?
- En buvant quoi ?
- Avant ou après un repas ?
- Quel était ton lieu préféré pour fumer ?

La liste est longue, n'est-ce pas ? On dirait bien qu'il existe une foule d'occasions pour déclencher l'envie de fumer. Reprends ta liste et trouve une alternative pour chacun de tes ancrages.

Quit tip:

The more skills you develop in overcoming the desire to smoke, the greater will be your feeling of competence, which will then help you to abstain for good.

Exercice:

Find out what triggers you!

To win the fight, you must know your enemy well: the sudden and inexplicable craving to light one up. This temptation generally occurs when a trigger (olfactory, auditory, visual or kinesthetic) is activated.

Compile a list of all those things that were part of your smoking habit.

- What were you doing while smoking?
- Where were you?
- With whom?
- On the phone?
- Listening to what?
- Drinking what?
- Before or after a meal?
- Where was your favourite place to smoke?

It's a long list, isn't it? There certainly are a lot of situations that can set off a desire to smoke. Now take your list and find an alternative for each of these triggers.



« Peu importe le rythme auquel on avance, l'important est de ne pas s'arrêter. »

“ No matter how little we go forward, the important thing is that we never stop. ”

CONFUCIUS

Guy Giguère, photographe

Décembre 2011 December

dimanche sunday	lundi monday	mardi tuesday	mercredi wednesday	jeudi thursday	vendredi friday	samedi saturday
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MON ENGAGEMENT DU MOIS

Je fais de grands pas pour vivre et rester en santé.

Chaque jour du mois, pose une action pour ta santé, n'importe quoi, mais mets-y du cœur!

MY MONTHLY COMMITMENT

I take big steps towards living a healthier life.

Each day of the month, do something for your health. It does not matter what, but put your heart into it!

Conseil :
Prends soin de ta santé!

Pour entretenir ta motivation, rappelle-toi que les bienfaits obtenus grâce à la pratique de l'abstinence tabagique permettent à ton corps de se régénérer.

Radioscopie d'un ex-fumeur

2 Semaines à 3 mois
La circulation sanguine s'accélère.
La fonction pulmonaire augmente de 30 %.

1 à 9 mois
Toux, congestion des sinus, fatigue et essoufflement diminuent. Les cils tapissant les bronches repoussent, ce qui favorise l'évacuation du mucus et le nettoyage des poumons. L'énergie générale s'améliore.

1 an
Le risque de maladie cardiaque est réduit de moitié par rapport à une personne fumeuse.

5 ans
Le danger de cancer du poumon diminue de presque de la moitié.

10 à 15 ans
Le risque de contracter une maladie incurable est le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

Quit tip:
Take care of your health!

To keep yourself motivated, remember that one of the benefits of abstaining from tobacco is that it allows your body to regenerate.

X-ray of a former smoker

2 weeks to 3 months
Your circulation improves.
Your lungs function 30 % more effectively.

1 to 9 months
Coughing, sinus congestion, fatigue and shortness of breath decrease. The hair-like cilia that cover your bronchi grow back, which helps your body expel mucus and clean your lungs. Your general energy level improves.

1 year
Your risk of coronary heart disease decreases of half to compare of what it was when you smoked.

5 years
Your risk of lung cancer drops by almost half.

10 to 15 years
Your risk of getting a terminal illness is the same as people who have never smoked.



« Ça prend une seule personne pour changer ta vie – TOI. »

“ It takes only one person to change your life – YOU. ”

RUTH CASEY



Guy Giguère, photographe

Janvier 2012 January

dimanche sunday	lundi monday	mardi tuesday	mercredi wednesday	jeudi thursday	vendredi friday	samedi saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MON ENGAGEMENT DU MOIS

Je choisis de me sentir bien en tant que non-fumeur.

Chaque jour, écris une bonne raison de croire en toi afin de rester un non-fumeur heureux.

MY MONTHLY COMMITMENT

I choose to feel good as a non-smoker.

Each day, write down a good reason for believing in yourself that shows you are glad to be a non-smoker.

Trucs pour surmonter l'envie de fumer :

- Je téléphone à une personne aimante et je me concentre sur la discussion tout en m'engageant auprès d'elle à ne pas fumer aujourd'hui.
- Je me concentre sur ma respiration pendant au moins cinq minutes.

Exercice :

Si on te demandait de dresser une liste de tes meilleurs trucs que tu as utilisés pour maintenir ton statut de non-fumeur, pourrais-tu le faire?

Ce mois-ci, pourquoi ne pas prendre la décision d'apprécier ta vie en tant que non-fumeur?

Pour t'aider, dresse une liste des avantages de ta nouvelle vie et de tes meilleurs trucs. Puis, partage-la aux autres qui éprouvent des difficultés à se libérer du tabagisme.

Rituals for overcoming the urge to smoke:

- I telephone someone dear to me and focus on what he or she has to say, and I promise this person not to smoke today.
- I concentrate on my breathing for at least five minutes.

Exercise:

If you were asked to compile a list of the best techniques that you have used to remain a non-smoker, could you do so?

This month, why not make the decision to enjoy your life as a non-smoker?

To help you do so, make a list of the benefits of your new lifestyle and the techniques that you used to get there. Then share it with others who are having difficulties to free themselves from tobacco.



« Les erreurs font partie de la vie.
C'est notre réaction aux erreurs qui importe. »

“ Errors are a part of life.
It's how we react to these errors that is important. ”

NIKKI GIOVANNI

Guy Giguère, photographe

Février 2012 February

dimanche sunday	lundi monday	mardi tuesday	mercredi wednesday	jeudi thursday	vendredi friday	samedi saturday
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MON ENGAGEMENT DU MOIS

Je choisis de réagir positivement à mes erreurs.

Chaque jour, écris une pensée positive qui t'aide à te pardonner tes erreurs, à ne pas les cacher ou à les ignorer et, surtout, à ne pas blâmer les autres.

MY MONTHLY COMMITMENT

I choose to react positively to my errors.

Each day, write down a positive thought that helps you to get over your mistakes, do not hide nor ignore them and, especially, do not put the blame on others.

Trucs pour surmonter l'envie de fumer :

- Je revois ma « balance décisionnelle » (exercice du mois d'octobre 2011).
- Je pense au cheminement parcouru et je me félicite d'être sur la bonne voie.

Rituals for overcoming the urge to smoke:

- I review my "Making Balanced Decisions" chart (the exercise for the month of October 2011).
- I think of the process I've undergone and congratulate myself for being on the right track.

Exercice :

Écris une lettre fictive à quelqu'un qui t'inspire et raconte-lui comment tu as succombé à une envie de fumer en commençant par la phrase : « *Cher ami, tout a commencé quand...* ». Écris rapidement, sans trop réfléchir, tout ce qui a pu se passer avant, pendant et après cet écart, afin de trouver spontanément la racine du problème (tes déclencheurs). Puis, relis-toi et fournis cette fois une réponse favorable, incluant tes conseils à ton correspondant.

Exercice:

Write a fictional letter to someone who inspires you and tell him, how you did not succumb to the urge of smoking, beginning the phrase with : "*Dear friend, it all began when...*". Write quickly, without much pondering, all those things that might have occurred prior to, during and after this deviation, in the hope of spontaneously discovering the root of the problem (your triggers). Then, re-read it and this time, come up with a favourable response, including suggestions to your correspondent.



« L'homme sans imagination n'a pas d'ailes. »

“ A man without imagination has no wings. ”

MOHAMED ALI

Guy Giguère, photographe

Mars 2012 March

dimanche sunday	lundi monday	mardi tuesday	mercredi wednesday	jeudi thursday	vendredi friday	samedi saturday
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MON ENGAGEMENT DU MOIS

J'utilise mon imagination pour me changer les idées.

Chaque jour, prends soin de toi en imaginant une nouvelle façon de surmonter une envie de fumer.

MY MONTHLY COMMITMENT

I make use of my imagination in changing my thoughts.

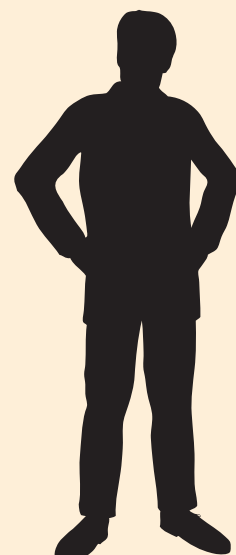
Each day, take care of yourself by coming up with a new method to overcome the craving to smoke.

Trucs pour surmonter l'envie de fumer :

- Je prends conscience de tous les dangers associés au tabagisme et je me répète 20 fois de suite que ma vie et ma santé valent plus qu'une cigarette.
- Je dessine, j'écris ou je lis. À moi de choisir!

Exercice :

Dessine ta silhouette sur une feuille. À l'intérieur de la tête, illustre une envie de fumer de façon à donner une image à ton obsession. Que se passe-t-il, ailleurs dans ton corps, quand l'idée de fumer t'obsède? Dessine ces sensations sur la silhouette. Maintenant, que peux-tu faire pour t'aider à gérer le tout? Autour de ton dessin, ajoute en vert des trucs pour gérer tes sensations. Puis, affiche ta création pour que tu puisses la voir.



Rituals for overcoming the urge to smoke:

- I note all the dangers linked to smoking, and repeat 20 times in succession that my life and my health are worth more than a cigarette.
- I draw, I write or I read; it's my choice!

Exercise:

Draw your silhouette on a sheet of paper. In the head area, illustrate the need of smoking in a manner that provides an image of your craving. What happens, elsewhere in your body, when the thought of smoking obsesses you? Draw these sensations on the silhouette. Now, what can you do to manage all this? Around the drawing, add in green the techniques you can use to manage these sensations. Then, place your creation where you can see it.



« Tout ce qui peut être fait un autre jour, peut être fait aujourd'hui. »

“ Whatever can be done another day can be done today. ”

MONTAIGNE

Guy Giguère, photographe

Avril 2012 April

dimanche sunday	lundi monday	mardi tuesday	mercredi wednesday	jeudi thursday	vendredi friday	samedi saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MON ENGAGEMENT DU MOIS

Je choisis d'agir par petits pas.

Chaque jour, invente ta « pensée du jour » pour célébrer ton statut de non-fumeur.

MY MONTHLY COMMITMENT

I choose to work in small steps.

Each day, come up with a “thought of the day” that highlights your non-smoker status.

Trucs pour surmonter l'envie de fumer :

- Je me visualise en tant que non-fumeur pendant au moins cinq minutes.
- Je fais des exercices de réchauffement pendant trois minutes.

Exercice :

Pour reconnaître les pas que tu as faits, voici un exercice intéressant. Calcule le nombre de cigarettes que tu n'as pas fumées depuis que tu as renoncé au tabagisme.

Utilise la formule suivante :

Nombre de jours sans fumer X
le nombre de cigarettes habituellement
fumées par jour



Je me rappelle que chaque cigarette
que je n'ai pas fumée est un succès.

Rituals for overcoming the urge to smoke:

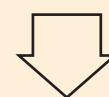
- I visualize myself as a non-smoker for at least five minutes.
- I do warm-up exercises for three minutes.

Exercice:

To evaluate the steps you have taken, here is an interesting exercise. Calculate the number of cigarettes that you have not smoked since you quit your use of tobacco.

Use this formula:

The number of days without smoking X
the number of cigarettes normally
smoked daily



I remind myself that each cigarette not
smoked is another success.



« Pour une guérison rapide, ralentis. »

“ For a quick cure, slow down. ”

LILY TOMLIN

Guy Giguère, photographe

Mai 2012 May

dimanche sunday	lundi monday	mardi tuesday	mercredi wednesday	jeudi thursday	vendredi friday	samedi saturday
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MON ENGAGEMENT DU MOIS

Je m'exerce à surmonter mon stress sans fumer.

Chaque jour, pose une action concrète pour vaincre le stress du quotidien.

MY MONTHLY COMMITMENT

I work at overcoming stresses without resorting to smoking.

Each day, make a solid move towards overcoming daily stresses.

Sept trucs pour diminuer son stress :

- Vivre** l'instant présent. Le « ici » et « maintenant ».
- Modifier** ses pensées. Par exemple, au lieu de se dire : « Ce qui m'arrive est terrible... », se répéter plutôt : « Ce qui m'arrive est pénible, mais non insurmontable ». Les mots possèdent une charge émotive, ce qui influence les comportements.
- Se rappeler** les raisons pour lesquelles la pratique de l'abstinence tabagique est salutaire. Par exemple : Pourquoi ai-je la capacité de pratiquer avec succès l'abstinence tabagique ? En quoi suis-je un(e) battant(e) ? Etc.
- Repenser** à ses réussites passées. Par exemple, lorsqu'une envie de fumer a été surmontée avec vigueur.
- Modéliser** les personnes qui ont réussi à se libérer du tabagisme.
- Utiliser** des moyens de recharge : sport, marche à pied, se confier à un ami, écouter de la musique, regarder la télévision, etc.
- Pratiquer** la méditation ou l'auto-hypnose en se concentrant sur sa respiration.

Seven techniques in reducing one's stress:

- Living** in the present; the “here-and-now”.
- Modifying** your thinking. For example, rather than telling yourself: “What's happening to me is terrible...”, say instead: “What's happening to me is difficult but not insurmountable”. The words carry motivational weight that can influence behaviour.
- Reminding** yourself of the reasons that make abstaining from tobacco so beneficial. For example, why do I have the ability to successfully abstain from smoking? In what ways am I a fighter? Etc.
- Reviewing** your past successes. For example, when a craving to smoke was forcefully overcome.
- Emulating** other persons who have freed themselves from tobacco.
- Making** use of alternatives: sports, going for walk, confiding in a friend, listening to music, watching television, etc.
- Practicing** meditation or self-hypnosis while concentrating on your breathing.



« Un problème est une occasion de faire de son mieux. »

“ A problem is an opportunity to do one’s best. ”

DUKE ELLINGTON

Guy Giguère, photographe

Juin 2012 June

dimanche sunday	lundi monday	mardi tuesday	mercredi wednesday	jeudi thursday	vendredi friday	samedi saturday
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MON ENGAGEMENT DU MOIS

Je m'exerce à utiliser un langage intérieur positif en tout temps.

Chaque jour, modifie ton discours intérieur en te parlant positivement en vue de t'abstenir avec succès du tabac.

MY MONTHLY COMMITMENT

I make a practice of using an inner voice that is always positive.

Each day, change the language of your thoughts to one that is positive in order to help you successfully abstain from tobacco.

Conseil :
Pense et sois positif!

Exercice :

Entraîne-toi à penser positivement en complétant les phrases suivantes :

1. Un grand talent que je possède est...
2. Ma plus belle réussite, c'est...
3. J'éprouve de la fierté quand...
4. On dit de moi que je suis...
5. Une qualité que j'ai, c'est...
6. Je suis capable...
7. Je prends soin de moi, car...
8. Je peux relever les défis...
9. Je suis déterminé(e) quand...
10. J'ai fait plaisir à quelqu'un quand...

Quit tip:
Think and act positively!

Exercice :

Train yourself to think positively by completing the following phrases :

1. One great talent that I possess is...
2. My greatest success was...
3. I feel proud when...
4. It is said of me that I am...
5. One quality that I have is...
6. I am capable of...
7. I take care of myself because...
8. I can take on challenges...
9. I am determined when...
10. I pleased someone when...





« Chercher conseil, c'est aller à la fontaine du savoir. »
 “ To seek advice, that is to go to the fountain of knowledge. ”

HAZRAT ALI

Guy Giguère, photographe

Juillet 2012 July

dimanche sunday	lundi monday	mardi tuesday	mercredi wednesday	jeudi thursday	vendredi friday	samedi saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MON ENGAGEMENT DU MOIS

Je me trouve un mentor qui m'aide à atteindre mes objectifs.

Chaque jour, fais preuve d'ouverture face aux conseils que ton mentor t'apporte.

MY MONTHLY COMMITMENT

I find a mentor who will help me to reach my objective of a life without smoking.

Each day, show that you are open to your mentor's advice.

Conseil :

Trouve-toi un mentor !

Un mentor est quelqu'un qui a de l'avance sur le chemin que tu veux suivre. Un bon mentor est motivé à voir jusqu'où tu peux aller et si tu peux le dépasser.

Exercice :

À l'aide des critères suivants, choisis-toi un mentor (à l'intérieur ou à l'extérieur des murs) qui peut t'aider à entretenir ta motivation en tant que non-fumeur.

- Compétence :** Cette personne a-t-elle de l'expérience ou des connaissances en tabagisme ?
- Disponibilité :** A-t-elle le temps de t'aider ?
- Confiance :** Es-tu convaincu(e) à 100 % que cette personne est capable de t'accompagner dans ta démarche ? Cette personne croit-elle à 100 % en toi ? A-t-elle foi en tes capacités de réussite ?

Quit tip:

Find yourself a mentor!

A mentor is someone who is ahead of you on the road that you wish to follow. A good mentor is motivated to see how far you can go and if you can surpass yourself.

Exercice:

With the help of the following criteria, choose a mentor (either inside or outside the walls) who can help you to maintain your motivation as a non-smoker.

- Competence:** Has this person any experience with tobacco addiction?
- Availability:** Does this person have time to help you?
- Confidence:** Are you one-hundred percent convinced that this person is capable of accompanying you on your quest? Does this person believe in you one-hundred percent? Has he or she faith in your ability to succeed?

Nom de ton mentor // Mentor's name

« L'humour est le plus court chemin d'un homme à un autre. »

“ Humour is the shortest road from one man to another. ”

GEORGES WOLINSKI



Guy Giguère, photographe

Août 2012 August

dimanche sunday	lundi monday	mardi tuesday	mercredi wednesday	jeudi thursday	vendredi friday	samedi saturday
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MON ENGAGEMENT DU MOIS

Je découvre les effets relaxants du rire.

Chaque jour, cherche une occasion de rire ou de faire rire quelqu'un.

MY MONTHLY COMMITMENT

I discover the relaxing benefits of laughter.

Each day, find an occasion to laugh or to make someone laugh.

Saviez-vous que?

- Le Dr. Henri Rubinstein estime qu'une minute de rire équivaut à 45 minutes de relaxation.
- Le rire déclenche la sécrétion d'endorphines (la morphine du cerveau) qui permet de soulager la tension en diminuant.

Quatre trucs pour rire davantage :

1. Pense à une situation cocasse que tu as déjà vécue et raconte-la à un ami.
2. Bricole un nez de clown original et quand le stress devient trop intense, porte-le. L'effet sur les autres est instantané.
3. Adopte une attitude de jeu en gardant ton esprit ouvert aux pensées drôles.
4. Développe ta trousse humoristique de premiers soins : place-y des photos comiques, des objets qui te font sourire, etc.

Did you know that?

- Dr. Henri Rubinstein estimates that one minute of laughter is equivalent to 45 minutes of relaxation?
- Laughter triggers the secretion of endorphines (the morphine of the brain) that provides relief from tension and eases physical and psychological pain.

Four methods to help you laugh more:

1. Think of a comical situation that you have experienced and relate it to a friend.
2. Come up with an original clown nose and when you find you are under a lot of stress, put it on. The effect on others is instantaneous.
3. Adopt a playful attitude by keeping your mind open to humorous thoughts.
4. Assemble a humorous "first-aid" kit: fill it with comical photographs, nick-nacks that evoke a laugh, etc.

« J'ai parcouru le monde sans, hélas, trouver ville ni pays où on vendit la chance au bazar. »

“ I have travelled the world without, alas, ever discovering any city or country where good fortune was sold in the bazar. ”

ORFI SHIRAZI



Guy Giguère, photographe

Septembre 2012 September

dimanche sunday	lundi monday	mardi tuesday	mercredi wednesday	jeudi thursday	vendredi friday	samedi saturday
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

MON ENGAGEMENT DU MOIS

Je garde espoir et je fais confiance à la vie.

Chaque jour, pense à une épreuve que tu as vécue tout en identifiant les avantages que tu en as retirés.

MY MONTHLY COMMITMENT

I keep up my hope and put my faith in life.

Each day, think of a challenge you have faced and identify the benefits that you derived from it.

Légende : Chance ou malchance ?

Un habitant du nord de la Chine vit un jour son cheval s'échapper et passer de l'autre côté de la frontière. Le cheval fut considéré comme perdu.

À ses voisins qui venaient lui présenter leur sympathie, le vieil homme répondit : « La perte de mon cheval est certes un grand malheur. Mais qui sait si dans cette malchance ne se cache une chance ? »

Quelques mois plus tard, le cheval revint accompagné d'une magnifique jument. Les voisins félicitèrent l'homme qui leur dit, impassible : « Est-ce une chance ou une malchance ? » Le fils unique du vieil homme fut pris d'une véritable passion pour la jument. Il la montait très souvent et finit un jour par se casser la jambe. Aux condoléances des voisins, l'homme répondit, imperturbable : « Et si cet accident était une chance pour mon fils ? »

L'année suivante les Huns envahirent le nord du pays. Tous les jeunes du village furent mobilisés et partirent au front. Aucun n'en revint. Le fils estropié du vieil homme, non mobilisable, fut le seul à échapper à l'hécatombe.

A Legend: Good Fortune or Bad?

One day, an inhabitant of northern China saw his horse escape and cross over the border. It was considered as good as lost.

When his neighbours came by and offered their sympathies, the old man answered: "The loss of my horse is certainly a great misfortune. But who knows what good luck may be hidden within the bad?"

Some months later, the horse returned accompanied by a magnificent mare. The neighbours congratulated the man, who answered them impassively: "But is this good luck or bad?" The old man's only son took a great liking to the mare. He would ride her whenever he could, but one day ended up with a badly broken leg. To the condolences of his neighbours, the old man, unperturbed, answered: "But could this accident turn out to be good fortune for my son?"

The following year the Huns invaded the north of the country. All the young men of the village were mobilized and went to the front. None ever returned. The man's crippled son, who was not mobilized, was the only one to escape the slaughter.





Guy Giguère, photographe

Octobre 2012 October

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
S	M	T	W	T	F	S

Novembre 2012 November

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
S	M	T	W	T	F	S

Décembre 2012 December

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29
S	M	T	W	T	F	S

Janvier 2013 January

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
S	M	T	W	T	F	S

Février 2013 February

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		
S	M	T	W	T	F	S

Mars 2013 March

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30
S	M	T	W	T	F	S

Avril 2013 April

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
S	M	T	W	T	F	S

Mai 2013 May

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
S	M	T	W	T	F	S

Juin 2013 June

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29
S	M	T	W	T	F	S

Juillet 2013 July

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
S	M	T	W	T	F	S

Août 2013 August

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
S	M	T	W	T	F	S

Septembre 2013 September

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
S	M	T	W	T	F	S

