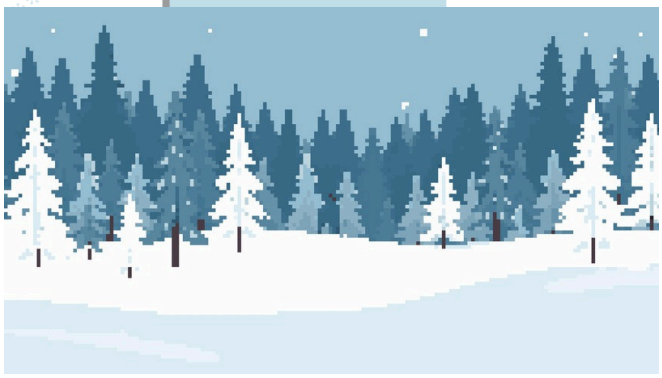
CVT

BULLETIN D'INFORMATION

Decembre, 2025



COMPÉTENCE DU MOIS : ANCRAGE ÉMOTIONNEL

Le methode 5–4–3–2–1

- 5 choses que vous pouvez **VOIR**
- 4 choses que vous pouvez **TOUCHER**
- 3 choses que vous pouvez **ECOUTER**
- 2 choses que vous pouvez **SENTIR**
- 1 chose que vous pouvez **GOÛTER**

La technique de l'ancrage (ou « grounding ») fonctionne grâce à un ancrage sensoriel qui **détourne doucement l'attention des pensées anxieuses** et la ramène à votre environnement physique. Cette technique aide à stabiliser votre système nerveux et **procure une sensation de contrôle et de calme**.

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES :

À la une du mois : **la saison des fêtes**

- Demande pour le « Arbre des Anges » de l'Armée du Salut pour l'aide de Noël, cliquez ici
- Armée du Salut – Illuminez les fêtes, cliquez ici
- Adoptez une famille d'Anges, cliquez ici
- Opération Père Noël de l'USPS, cliquez ici
- Jouets pour les enfants (Toys for Tots), cliquez ici

PROCHAINES DATES

- **Queernections (groupe de soutien LGBTQIA+) :**
  - Mercredi 3 décembre
  - 16h00–17h30
- **Fête d'hiver (événement CVT) :**
  - Mercredi 10 décembre
  - 10h00–13h00
- **Dates de fermeture du CVT :**
  - **Lundi 22 décembre**
  - **Mardi 23 décembre**
  - **Mercredi 24 décembre**
  - **Jeudi 25 décembre**
  - **Vendredi 26 décembre**
  - **Jeudi 1er janvier**
  - **Vendredi 2 janvier :** rendez-vous limités disponibles sur Zoom



Naviguer l’hiver au Minnesota

L’hiver peut être très froid, avec de la neige et beaucoup de vent. Voici quelques conseils simples pour vous aider à rester en sécurité et à savoir à quoi vous attendre.

À quel point peut-il faire froid ?

Températures hivernales typiques:

- Souvent en dessous de 0 °C ;
- Minima quotidiennes typiques : −17 à −6 °C.

Sensation thermique due au vent

- **Le vent peut rendre l’air beaucoup plus froid** que la température réelle.
- Avec le vent, la sensation thermique peut être de -20 °F (-29 °C) à -40 °F (-40 °C) ou même plus froid.
- **La sensation thermique due au vent peut être dangereuse si la peau n’est pas couverte.**



Habillez-vous en couches

- **Couche intérieure :** t-shirt ou sous-vêtements thermiques
- **Couche intermédiaire :** pull ou chemise chaude
- **Couche extérieure :** manteau d’hiver, bonnet, gants ou moufles, écharpe, chaussettes chaudes et/ou bottes

Faites attention lors de vos deplacements

La neige et la glace peuvent rendre les routes glissantes.

- **Marchez lentement** sur les trottoirs.
- Prévoyez du temps supplémentaire pour arriver à destination. Si vous conduisez, gardez des couvertures et de l’eau dans votre voiture.
- Les **bus et les trains fonctionnent** toujours en hiver, mais parfois ils sont plus lents.