

L'Envolée

C'est bientôt la rentrée ...

L'été s'étire et nous offre encore de très belles journées. Dans quelques semaines ce sera la rentrée, autant pour les tout-petits que pour les grands. Chez Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* nous vous avons concocté une belle programmation d'automne afin que vous puissiez participer à des activités plaisantes et enrichissantes. Ce sera également l'occasion de retrouver les amis(es) qui partagent ces activités avec vous. Consultez la programmation à la page 3. Venez renouveler votre carte de membre et vous inscrire à votre activité préférée du 27 au 30 août 2018.

Une place payée est une place assurée !



Sommaire:

Mot de coordonnatrice

Invitation au déjeuner de la rentrée

La gratitude: un anti-stress par excellence

Comment réécrire votre histoire

Programmation d'automne

Activités SMQ—*Pierre-De Saurel*

Opinion du lecteur

Mot de Marie-Lyne

Le chemin se fait en marchant

Activités à L'ASTUCE local 106A

Le trouble de personnalité limite

Club d'échecs Sorel-Tracy

Réflexion

Recettes

Divertissons-nous un peu...

Découverte

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais

Marie-Lyne Séguin

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la coordonnatrice

J'espère que vous avez eu l'occasion de vous reposer et de prendre du temps pour vous cet été car nous, de notre côté, nous vous avons concocté une programmation exceptionnelle ! Le milieu de vie L'ASTUCE vivra beaucoup d'animation cet automne, d'une part ludique et d'autre part philosophique telle que: des journées thématiques, journées mimes, journées casse-tête, cinéma, bricolage et sans oublier les ateliers de croissance personnelle animés par Marie-Lyne, intervenante de L'ASTUCE et moi-même. Aussi, nouveauté cet automne, un groupe de discussion prendra vie dès le 6 septembre et s'intitulera « Parle Parle, Jase Jase » et sera animé par Marie-Lyne et Mélanie Bergeron, femme entrepreneure, à cette occasion le premier sujet abordé sera « Les peurs ». Cela risque d'attirer bien des gens car une tonne de sujets seront au menu ! Différentes opinions seront mises sur table afin de parler et de jaser en toute liberté dans le respect et la politesse, bien évidemment !

Durant l'été, nous avons également interpellé plusieurs entreprises locales afin de les sensibiliser à notre mission et à notre travail. Celles-ci pratiquent la promotion et la prévention de la santé mentale en collaborant au journal L'ENVOLEE annuellement. Plusieurs se grefferont en cours d'année. Vous pourrez donc y voir leurs cartes d'affaires un peu partout dans le journal. Soyez attentifs !

Notre campagne annuelle « Agir pour donner du sens » vous rappelle à quel point il est important de se mettre en action, non pas pour les autres mais pour SOI. Profitez-en pour faire le plus petit pas possible (les 4P) et constatez tout le chemin parcouru. Pensez à la tortue, elle ne recule jamais et ne regarde pas en arrière. L'objectif est souvent simplement une raison de se mettre en action. C'est de constater tout le chemin effectué qui nous rend si fier de nous.

Enfin, c'est avec beaucoup d'enthousiasme que je vous informe qu'une deuxième édition d'une FIN DE SEMAINE DE RESSOURCEMENT vous sera offerte les 13 et 14 octobre prochain. Je vous invite à regarder attentivement nos courriels et nos publications facebook car les inscriptions se feront bientôt.

Je suis impatiente de vous revoir à la rentrée !



Ne manquez pas le déjeuner de la rentrée

Jeudi le 23 août 9h00

**À cette occasion il y aura dévoilement de la murale exécuté
par des membres de L'ASTUCE**

Membres 5\$, non-membre 8 \$

Réservez votre place au 450-746-1497 (places limitées)

Bienvenue !!

LA GRATITUDE: Un anti-stress par excellence

Nous sommes tellement préoccupés à regarder vers l'avant, qu'on oublie souvent de jeter un œil derrière pour apprécier le chemin parcouru.

Connaissez-vous des gens qui semblent tout avoir, une vie professionnelle remplie, une vie personnelle en apparence riche, des ressources financières suffisantes, et qui pourtant sont tendus, angoissés et malheureux ? Alors que vous en connaissez d'autres qui, en apparence du moins, ont si peu et semblent malgré tout épanouis et heureux ?

Avez-vous remarqué combien, quotidiennement, nous sommes préoccupés par ce qui nous manque ou par la peur du manque ? Manque réel ou peur de manquer de temps, de ressources, d'argent, de santé, de compétence, d'habiletés, d'énergie. Impression ou certitude de manquer de contacts, de contrôle, de motivation, de plaisir, de préparation, de support, de maîtrise, de succès, de valorisation, de confiance, de certitude, de direction, d'amour, de sens, de reconnaissance. Autant d'aspects qui meublent une grande partie de nos conversations et de nos pensées.

Lorsque notre attention est régulièrement centrée sur les manques, surtout quand nous nous sentons, à tort ou à raison, impuissants à y faire quelque chose, la réponse de stress ne peut manquer de se faire dans notre organisme. C'est bien connu, nous devenons ce à quoi nous accordons notre attention de façon consistante.

Que notre attention soit centrée sur le manque n'est pas mauvais en soi et peut même être un moteur de la motivation à agir. Mais lorsque ce manque est associé à un sentiment d'impuissance de notre part, alors l'organisme réagit par l'anxiété et le stress.

Je vous propose donc un exercice qui pratiqué régulièrement, peut sans aucun doute modifier votre état d'esprit pour le mieux, réduire votre stress et votre anxiété, et peut-être même, pourquoi pas, vous aider à mieux dormir. Ça ne change pas le monde, sauf que...

Un exercice qui ne prend que cinq minutes, je vous propose d'entrer en contact et de vous associer au sentiment du plein, de l'abondance que vous avez dans votre vie. Le plein, ce sont toutes ces raisons qui peuvent faire que vous puissiez éprouver de la gratitude dans votre vie personnelle et professionnelle. Toutes les choses et tous les gens que vous appréciez et qui font que vous vous sentez riche à l'intérieur. La question à se poser pour faire cet exercice est la suivante: de quoi suis-je reconnaissant ou de quoi pourrais-je être reconnaissant dans ma vie, si je le voulais vraiment ?

À chaque jour vous pouvez faire cet exercice. Vous pouvez le faire le matin au lit juste avant de vous lever, en vous rasant ou en prenant une douche, en faisant votre marche quotidienne, vos exercices, dans l'auto en allant au boulot, dans l'autobus, dans le métro, en revenant du bureau à la fin de la journée, au moment d'aller au lit, etc.

Alors, de quoi êtes-vous reconnaissant quand vous pensez à votre vie familiale, à votre relation avec votre conjoint, à vos enfants, à vos amis, à votre relation avec vous-même ? De quoi êtes-vous reconnaissant quand vous pensez à votre santé physique et votre vitalité, à vos finances, à votre engagement personnel, à votre engagement professionnel, quand vous pensez à vos réussites professionnelles, à vos relations avec vos collègues ?

Dire merci, être reconnaissant, un antidote au stress !!

Source: Marc Vachon, psychologue, www.oserchanger.com



merci

Comment réécrire votre histoire

On peut changer notre passé mais on peut changer notre histoire...

Fatigué de traîner les lourds bagages du passé ? À défaut de voyager dans le temps et d'effacer ce qui vous a miné, vous pouvez changer le regard que vous posez sur votre histoire et, ainsi, la réécrire. Voici quelques clés pour y parvenir...

Essayer de nouvelles lunettes

Faites la distinction entre votre passé et votre histoire. Votre passé, c'est la somme des expériences que vous avez vécues. Votre histoire, c'est le sens que vous donnez à ces expériences.

Deux personnes qui se trouvent dans la même situation la vivront souvent complètement différemment. Ce qui accable l'une pourra très bien stimuler l'autre, tout est une question de perception. En changeant les lunettes à travers lesquelles on regarde notre passé, on peut aussi changer le sens qu'on lui donne et l'impact qu'il a sur nous. On veut tellement être fidèle à la « réalité »...même si cela nous paralyse et nous coûte notre joie de vivre. Et si on donnait plutôt la priorité à notre bien-être et à notre paix d'esprit? Plutôt que d'adopter la perspective la plus « réaliste » (lire: la plus déprimante), choisissons la plus positive et la plus inspirante ! Par exemple, on peut voir un divorce comme un échec monumental, mais on peut au contraire être fier de la force qu'on a puisée en nous pour mettre fin à une relation qui nous étouffait. Il y a tant d'aspects sur lesquels on peut décider de mettre l'accent.

Couper le cordon

Il y a un « cordon » qui nous relie à tous les souvenirs que l'on ressasse régulièrement. Ainsi, ce sur quoi on porte notre attention prend naturellement de l'ampleur dans notre vie et se répercute sur notre avenir. Si on pense constamment aux moments où on s'est senti rejeté, par exemple, il est certain qu'on commencera naturellement à anticiper le rejet, à être sur nos gardes...et donc à augmenter nos risques d'être rejeté !

Si vous souhaitez que votre futur soit vraiment différent de ce que vous avez toujours connu, imprégnez-vous des aspects de votre passé qui sont en harmonie avec votre rêve...et laissez les autres souvenirs se dissiper. Ce n'est pas en ruminant nos vieilles déceptions que l'on cultivera nos succès futurs; coupons donc le cordon !

Enregistrer sur une nouvelle cassette

Quand le film de notre passé ne nous plaît pas, on peut refaire le montage, changer l'éclairage, couper quelques scènes, etc.

Mais on peut aussi en enregistrer une nouvelle version, sur la même cassette, et donc effacer automatiquement l'ancienne !

Si vous avez toujours abusé des cartes de crédit et que vous choisissez maintenant de payer vos dettes et d'annuler vos cartes, vous changerez le film de votre passé. Si vous avez toujours été dur envers vous-même et que vous commencez graduellement à prendre soin de vous, vous changerez également votre film. Par vos actions, vous pouvez ainsi vous créer un « nouveau passé »...et un nouvel avenir.

On a généralement tendance à juger notre passé et à y chercher les causes de nos problèmes actuels. Mais on peut également aller dans le sens contraire...Pensez à votre vie idéale, à ce que vous aimeriez réaliser plus que tout. Puis, demandez-vous: « en quoi mes expériences passées m'ont-elles aidé à devenir la personne que j'ai besoin d'être pour concrétiser cette vision? » Les situations que vous condamnez vous ont certainement fourni de précieux outils qui pourront vous aider à atteindre vos objectifs. Quels sont ces outils ?

Lorsqu'on prend conscience du fait que notre passé est moins imparfait qu'on le croit, on se libère énormément et on peut commencer à regarder droit devant...

Programmation d'automne 2018

- Lundi le 10 sept. 10h30 à 12h : **Gymnastique douce** (Offert par le CFP)
- Lundi le 10 sept. 13h15 à 14h15 : **Tai chi 108 groupe intermédiaire** avec Mona Aussant. 10 semaines: 30 \$
- Lundi le 10 sept. 14h30 à 15h30 : **Tai chi 108 groupe avancé** avec Mona Aussant. 10 semaines: 30 \$
- Lundi le 17 sept. 9h à 10h30 : **Peinture intuitive et analyse symbolique** 10 semaines: 40\$
Animé par Ghislaine Dubé, ces ateliers se dérouleront en deux parties : la création de la toile intuitive et l'analyse symbolique de celle-ci. (Le matériel est fourni)
- Lundi le 5 novembre 13h30: **La communication et l'écoute** avec Nathalie Desmarais et Marie-Lyne Séguin. 2 ateliers: 5 et 12 novembre. 5\$
- Lundi le 19 novembre 13h30: **AGIR pour donner du sens** avec Nathalie Desmarais et Marie-Lyne Séguin. 3 ateliers les lundis 19-26 novembre et 3 décembre. 5\$
- Mardi le 11 sept. 9h00 à 11h30 : **Atelier de tricot et partage de connaissances** avec Fernande Vaillancourt. Gratuit. Atelier hebdomadaire toute l'année.
- Mardi le 11 sept. 10h30 à 11h30 : **Tai chi 108 débutant** avec Mona Aussant. 10 semaines : 30 \$
- Mardi le 11 sept. 13h à 14h30 : **Stretching** (Offert par le CFP)
- Mardi le 11 sept. 13h à 14h30 : **Gymnastique douce** (école Bernard) (Offert par le CFP)
- Mardi le 16 oct. 9h30 à 11h30 : **«Pour une fois, j'agis pour moi»** avec Alain Faucher. 9 semaines: 40\$
- Mercredi le 12 sept. 10h30 à 11h30 : **Tai chi Santé** avec Mona Aussant. 10 semaines: 30\$
Mouvements de tai chi adaptés pour personnes en perte d'autonomie ou souffrant de diabète, arthrite, perte d'équilibre, etc.
- Mercredi le 12 sept. 10h30 à 12h00 : **Dessin au crayon plomb** animé par Pierre Frenette. Apprendre les bases et techniques du dessin par : forme géométrique simple ; organisation de l'espace ; comment créer des volumes, etc. 10 semaines: 10\$
- Jeudi le 13 sept. 10h à 11h30 : **Stretching** (Offert par le CFP)
- Jeudi le 20 sept. 9h30 à 11h00 : **« Connaissance de soi »** avec Céline Dufour. 10 semaines : 40 \$
- Jeudi le 20 sept. 13h à 14h30 : **« Création littéraire »** avec Éliane Leblanc. 10 semaines: 40 \$
Apprendre différentes techniques d'écriture par le jeu, des thèmes originaux et des suggestions.
- Jeudi le 27 sept. 13h30 à 15h30 : **Vitalité intellectuelle / Mémoire** (Offert par le CFP)
- Vendredi le 7 sept. 19h à 22h : **Club d'échec Sorel-Tracy**, responsable Richard Blais. Rencontre hebdomadaire de septembre à juin 2019. Carte de membre : 10\$
- Vendredi le 28 sept. 10h15 à 11h45 : **Gymnastique douce** (Offert par le CFP)

- La carte de membre au coût de 10\$ est obligatoire pour assister à ces activités.

Période d'inscription du 27 au 30 août de 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h00

Centre Sacré-Cœur, 71 Hôtel-Dieu, local 105.

Renseignements : 450-746-1497

Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail!

Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Août 2018

Personnel présent au bureau tous les jours

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
		1	2	3
6	7 10h30 Tai chi au parc Regard sur le fleuve	8	9	10
13	14 10h30 Tai chi au parc Regard sur le fleuve	15	16	17
20	21 10h30 Tai chi au parc Regard sur le fleuve	22	23 DÉJEUNER DE LA RENTÉE	24
27	28 10h30 Tai chi au parc Regard sur le fleuve	29	30	31

Ne manquez pas le déjeuner de la rentrée. Réservez votre place au 450-746-1497.
5\$ pour les membres et 8\$ pour les non-membres

Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Personnel présent au bureau tous les jours

Septembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jendredi	Vendredi
3 CONGÉ	4	5	6	7 19h00 Club d'échecs
10 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 14h30 Tai chi avancé	11 9h00 Atelier de tricot 10h30 Tai chi débutant 13h00 Stretching	12 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé	13 10h00 Stretching	14 19h00 Club d'échecs
17 9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 14h30 Tai chi avancé	18 9h00 Atelier de tricot 10h30 Tai chi débutant 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	19 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé	20 9h30 Connais. de soi 10h Stretching 13h Création littéraire	21 19h00 Club d'échecs
24 9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 14h30 Tai chi avancé	25 9h00 Atelier de tricot 10h30 Tai chi débutant 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	26 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé	27 9h30 Connais. de soi 10h Stretching 13h Création littéraire 13h30 Mémoire	28 10h15 Gym douce 19h00 Club d'échecs



Opinion du lecteur

Voici une nouvelle section du journal L'Envolée réservée pour vous !

Vous avez un texte, une opinion ou un témoignage que vous aimeriez partager.

Communiquez avec Nathalie ou Sylvette 450-746-1497

Suivre sa route

À mes premières petites bottines blanches. Comme j'ai tombé sur le popotin, j'ai eu besoin de mains rassurantes, mais j'ai fini par maîtriser l'art de la marche.

Cela m'emmena à porter mes petits souliers en cuir patent que j'étais fière le dimanche à la messe. Je passais mon temps à les regarder jusqu'à ce que mon père me serre le bras.

Je continuais à suivre ma route, je laissai donc mes souliers en cuir patent pour enfiler des souliers noirs qui n'étaient pas très beaux et l'uniforme, tous étaient habillé pareil.

Mon chemin m'emmena à mes souliers à talons hauts comme ils étaient beaux agencé d'une belle robe ...hé oui, c'était mon bal de finissant.

À que de chemin parcouru depuis mes bottines blanches que ce soit mes souliers blancs de mon mariage, mes souliers à cap d'acier pour mon travail, tout au long de notre vie les souliers sont omniprésents pour suivre notre route vers le destin. Tout cela pour nous emmener à des souliers confortables ou l'on contemple nos réalisations.

Comme disait un auteur québécois « Moi mes souliers ont beaucoup voyagé »

Suivre sa route est une aventure à laquelle on ne peut échapper.

Lise Valade, participante au cours création littéraire été 2018

L'hiver 2016, j'ai participé aux ateliers de tricot, c'était ma première expérience en lien avec Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel. C'est un peu plus tard que j'ai entendu parler d'un nouveau projet qui serait mis en place « Le milieu de vie ». Je ne savais pas à quoi m'attendre ou même si ce serait un lieu d'intérêt pour moi. Au début nous étions peu nombreuses, mais d'une rencontre à l'autre le groupe s'est élargi. Les ateliers présentés étaient très intéressants et enrichissants.

Je vis beaucoup de solitude malgré le fait d'avoir un mari et deux enfants, je suis toujours occupée et ne prenais pas de temps pour moi.

J'ai découvert un endroit où l'on peut se changer les idées, s'informer, discuter et même se confier...sans se sentir jugé, ce qui est très rare. Des liens se sont créés, nous avons même fait différentes activités en dehors du milieu de vie.

Le milieu de vie est un lieu précieux, voir même essentiel qui nous permet de parler de choses parfois difficiles et douloureuses tout en parvenant à garder le sourire et même à en rire. C'est un lieu de partage où se créent des amitiés.

Le milieu de vie est vivant et doit le demeurer, il est loin d'avoir fini son parcours. Il reste bien des gens pour lesquels son existence, même si inconnu pour le moment, sera bénéfique dans le futur.

Rosemarie Arpin, participante au milieu de vie L'ASTUCE

Mot de Marie-Lyne

Notre campagne annuelle chez Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* met en lumière l'astuce:

« AGIR pour donner du sens »

et l'idée véhiculée est d'annexer la gratitude au quotidien dans notre vie, de stimuler notre pensée créatrice afin de concrétiser les dividendes.

Il y a quelques années dans les réseaux sociaux, nous devons énumérer 5 gratitudes dans notre vie et les inscrire sur notre compte Facebook et désigner 3 personnes à participer à cette activité.

Et si l'on changeait un peu la donne? Servons-nous de cette tribune dans le journal L'ENVOLÉE et exprimons la gratitude que nous avons envers quelqu'un d'autres !

Dites MERCI à une personne de votre entourage et traduisez-le en étant explicite, soit à prendre le temps de ressentir, d'identifier ce qui est contenu dans ce « merci ». Traduire un merci, c'est permettre à l'autre d'entendre ce que je ressens, une étape majeure est alors franchie pour se rendre à destination: une communication et un contact authentiques.

Nous vous invitons à livrer vos témoignages en grand nombre et nous en publierons à chaque tirage de ce journal.

Marie-Lyne, intervenante à L'ASTUCE



Procurez-vous nos cartes Merci pour inscrire votre mot de gratitude destiné à un proche.

« **Le chemin se fait en marchant** » Antonio Machado

Le sens est une direction, une invitation à trouver son chemin, à se donner des objectifs, à faire des choix.

C'est aussi tout ce qu'on fait sur le chemin pour atteindre nos objectifs et tout ce qu'on découvre qui nous fait bifurquer vers une autre voie.

« **À chaque tournant du chemin, elle redéfinit la limite de l'horizon** » Verena Stefan

Le sens, c'est avancer en étant fidèle à soi, à ses valeurs, à ses principes. Quand on n'y arrive pas, on peut ressentir un certain malaise, un grand inconfort, voire de la détresse.

En cours de route, prenez le temps de célébrer vos réussites, de prendre des pauses pour vivre le moment présent et faire le point.

Activités à L'ASTUCE local 106A

Août 2018

**Intervenante de milieu
Marie-Lyne Séguin**

Lundi	Mardi	Jeudi
		2 9h00 à 20h00 13h00: Tricot souper en groupe à L'ASTUCE
6 9h00: 10h30: initiation au dessin 13h00: jeux de société	7 9h00: Tricot 13h00: Après-midi de Mimes	9 9h00: Jeux de société 13h00: Tricot
13 9h00: Skip Bo 10h30: Initiation au dessin 13h00: Atelier de relaxation	14 9h00: Tricot 13h00: Tournoi de poche	16 9h00: Bricolage 12h00: Pique-nique 13h00: Randonnée Nature 13h00: Tricot
20 9h00: 10h30: Initiation au dessin 13h00: La civilité et le respect, animé par Marie-Lyne	21 Journée thématique « Aujourd'hui je porte du mauve » 9h00: Tricot 13h00: La roue de l'équilibre animé par Marie-Lyne	23 9h00: Déjeuner de la rentrée 13h00: BINGO entrée: 3\$ 13h00: Tricot
27 9h00: 10h30: Initiation au dessin 13h00: Activités libres	28 9h00: Tricot 13h00: « L'identification du besoin » animé par Marie-Lyne	30 9h00: 13h00: Tricot 13h00: exercice Lettre de gratitude

À noter: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel sera présent à la journée FESTIJEUNES qui se déroulera au parc Dorimène Desjardins (parc Soleil) le samedi 25 août de 17h00 à 23h00.


Activités à L'ASTUCE local 106A

Septembre 2018

Intervenante de milieu
Marie-Lyne Séguin

Lundi	Mardi	Jeudi
3 CONGÉ	4 9h00: Tricot 13h30: Travailleuse de milieu... Qu'est-ce que c'est???	6 9h00 à 20h00 9h00: Activités libres 13h00: Tricot 13h00: Parle Parle, Jase Jase animé par
10 9h00: 13h00: Comité des ASTUCIEUX	11 9h00: Tricot 13h00: Relaxation avec Sylvette	13 9h00: 13h00: Tricot 13h00: Cinéma maison (film)
17 9h00: 13h30: Connaissez-vous le Marché Urbain?	18 9h00: Tricot 13h00: Connais-toi, toi-même animé par Marie-Lyne	20 9h00: Bricolage enveloppes courrier des enfants 13h00: Tricot 13h00: Bricolage libre
24 9h00: 13h00: Casse-tête en groupe	25 9h00: Tricot 13h00: Casse-tête en groupe	27 9h00: Journée thématique « Aujourd'hui je porte du bleu » 13h00: Tricot 13h00: Casse-tête en groupe

R.B.Q. : 8340-8625-39



Ventilation
Daniel Verret
Résidentiel - Commercial

- Systèmes de ventilation • Échangeur d'air
- Évacuation d'air (salle de bain, sècheuse, cuisinière)

Conduits sur mesure fabriqués chez nous!

450.780.8710
Bur.: 450.855.3306

200 Phipps, Sorel-Tracy

Le trouble de personnalité limite

Le trouble de personnalité limite est de plus en plus fréquent dans la population en général et il est souvent mal identifié, ce qui a un impact important chez les gens qui en sont affectés. La détresse et les difficultés comportementales associées à ce trouble ont, de plus, des répercussions importantes sur les proches et les amènent à vivre une variété d'émotions souvent intenses: découragement, impuissance, colère, angoisse, peur, etc.

Qu'est-ce que le trouble de personnalité limite ?

Une instabilité omniprésente dans les relations interpersonnelles, les sentiments et l'image de soi, ainsi qu'une impulsivité marquée qui apparaît au début de l'âge adulte dans divers contextes, tels qu'ils se présentent dans au moins cinq critères parmi les suivants:

- A) Des efforts effrénés afin d'éviter un abandon réel ou imaginé.
- B) Des relations interpersonnelles instables et intenses.
- C) Perturbation de l'identité: instabilité marquée et persistante de l'image de soi ou de la notion de soi.
- D) Impulsivité dans au moins deux domaines ayant un potentiel autodestructeur (ex.: dépenses, toxicomanie, boulimie).
- E) Comportement, gestes ou menaces suicidaires ou d'automutilation récurrents.
- F) Instabilité affective causée par une réactivité marquée de l'humeur (ex.: irritabilité ou anxiété qui dure quelques heures).
- G) Sentiments chroniques de vide.
- H) Colères inappropriées et intense ou difficulté à maîtriser sa colère (ex.: sautes d'humeur, colère constante).
- I) Idées passagères de persécution ou symptômes dissociatifs graves en situation de stress.

Le trouble de personnalité limite affecte 1 à 2 % de la population. 50 % de ces personnes feront des tentatives de suicide. Les trois-quarts des patients ayant reçu ce diagnostic sont des femmes. Le diagnostic du trouble de la personnalité limite est souvent occulté par d'autres problèmes de santé mentale, tels que la dépression, le trouble bipolaire, la toxicomanie, les troubles anxieux et les troubles alimentaires.

Description des critères

- A) **Peur de l'abandon.** La perception d'une séparation ou d'un rejet imminent ou la perte de structures externes peut déclencher des changements de l'image de soi, de ses perceptions et comportements. Ces personnes sont très sensibles au contexte et à l'environnement et peuvent ressentir une peur intense d'abandon lorsqu'elles doivent vivre des changements imprévus. Cette peur de l'abandon témoigne de leur incapacité à supporter la solitude.
- B) **Relations instables et intenses.** Ces personnes ont souvent de la difficulté à investir les proches autrement qu'en les idéalisant ou en les dévalorisant. Cela fait référence à la pensée dualiste « noir ou blanc ». L'instabilité des relations résulte aussi de la difficulté de la personne atteinte à contrôler ses émotions et à gérer ses impulsions, sa difficulté à tolérer la solitude et sa peur du rejet.
- C) **Perturbation de l'identité.** Ce trouble émane d'une image de soi instable ou indistincte. Ces personnes tiennent souvent leurs valeurs, leurs habitudes et leurs attitudes de ceux avec qui elles se trouvent. Ces problèmes d'identité sont amplifiés dans le contexte des relations interpersonnelles car ces personnes n'ont pas appris à bien identifier leurs propres émotions ni à décoder les motifs et intentions de leurs actions.
- D) **Impulsivité.** L'impulsivité de la personne a souvent des effets autodestructeurs ou du moins des intentions. Le comportement impulsif se traduit souvent par l'abus d'alcool ou de nourriture.
- E) **Comportements suicidaires ou autodestructeurs.** Ces comportements récurrents sont caractéristiques du trouble limite. Ceux-ci peuvent se manifester à l'adolescence et sont habituellement déclenchés par des menaces de séparation ou si l'on force la personne à prendre des responsabilités dont elle ne veut pas.
- F) **Instabilité affective.** Dès les débuts, les cliniciens ont remarqué l'intensité, la volatilité et la gamme des émotions exprimées par le patient ayant un trouble limite. Au départ, on a associé cette instabilité émotionnelle à celle des personnes ayant des troubles de l'humeur (dépression, trouble bipolaire). Cependant, ces changements d'humeur ne durent habituellement que quelques heures.
- G) **Vide.** Un sentiment chronique de vide, décrit comme un sentiment viscéral intérieur afflige la personne. Il ne s'agit ni d'ennui ni d'angoisse. Cet état est associé à la solitude et à un grand besoin affectif. Les patients utilisent des mots tels que : vide, manque, aucun sentiment, aucune pensée, aucun rêve.

Le trouble de personnalité limite (suite)

- H. **Colère.** La colère de la personne pourrait découler d'un tempérament excessif ou de la réponse du nourrisson à une très grande frustration. Que la cause soit génétique ou environnementale, les personnes ressentent de la colère la plupart du temps, même lorsque cette dernière n'est pas exprimée ouvertement. La colère peut être provoquée par leur perception qu'une personne significative pour eux les néglige, les prive, les abandonne ou ne se soucie pas d'eux. L'expression de la colère est souvent suivie de honte et de culpabilité, ce qui contribue à leur sentiment d'être méchant.
- I. **Distorsion de la réalité.** Les personnes peuvent éprouver des symptômes de dissociation: un sentiment d'être dépersonnalisé ou que le monde est irréel. Ces symptômes sont généralement de courte durée et se produisent souvent pendant des situations extrêmement stressantes. Ces personnes peuvent également avoir une conscience d'elles-mêmes irréaliste, croyant que les gens les jugent ou parlent d'elles.

Origine du trouble de personnalité limite

Le trouble de la personnalité limite est causé par une combinaison complexe de facteurs génétiques, sociaux et psychologiques. Toutes les théories modernes s'accordent à présent pour affirmer que plusieurs causes doivent interagir pour que le trouble se manifeste et que plusieurs facteurs de risque y sont associés. Les facteurs de risque comprennent ceux qui sont présents à la naissance, qu'on appelle le tempérament, les expériences vécues pendant l'enfance et les influences subies dans l'environnement. Actuellement on pense que des composantes biogénétiques et environnementales doivent toutes deux être présentes pour le développement du trouble. Ainsi, les familles qui offrent des soins et une éducation acceptables pourraient constater que le trouble s'est développé chez leur enfant, par ailleurs, plusieurs enfants subissent des ravages et ne manifestent pas de symptômes. La meilleure explication semble être celle de la confluence des facteurs environnementaux avec un enfant sensible, instable sur le plan affectif, qui éprouve de la difficulté à interpréter le monde, y compris la signification des comportements de l'adulte qui s'occupe de lui.

Traitements

L'une des premières questions qui se pose aux familles et aux proches est de savoir comment et quand s'en remettre aux professionnels.

- **Hospitalisation.** L'hospitalisation des patients est habituellement limitée à la gestion des crises.
- **Psychothérapie.** La psychothérapie est la pierre angulaire du traitement. Le développement d'un lien d'attachement avec le thérapeute est souhaitable. Ceci n'est pas facilement établi étant donné les grands besoins et les peurs à l'égard des relations interpersonnelles de ces patients.
- **Les médicaments.** Dans certains cas, un traitement médicamenteux sera utile pour contrôler certains symptômes, améliorer les capacités fonctionnelles et optimiser les effets de la psychothérapie.
- **Thérapie comportementale dialectique.** Cette thérapie combine des modes de thérapie individuelle et de groupe, et vise à enseigner à la personne des habiletés pour qu'elle puisse réguler ses états émotionnels intenses et minimiser ses comportements autodestructeurs.
- **Thérapie familiale.** Les parents et les conjoints ont souvent un lourd fardeau à porter. Ils se sentent habituellement jugés et critiqués injustement lorsque les personnes ayant un trouble de la personnalité limite leur jettent le blâme pour leurs souffrances. En réalité, pour le patient comme pour ceux qui l'aiment, avoir à vivre avec ce trouble représente tout un défi à relever au quotidien.

Attitudes à privilégier pour la famille de ces personnes qui ont un trouble de personnalité limite

En tout temps, il est conseillé de maintenir avec elles une attitude d'adulte à adulte. Il est important que les attentes et les limites soient claires, constantes, prévisibles et justifiables. De plus, il est essentiel de responsabiliser ces personnes, en leur laissant prendre leurs décisions et entreprendre elles-mêmes leurs démarches. De la même façon, il est important de reconnaître les compétences et les efforts de ces personnes et de les soutenir de façon constante dans leurs actions.

Conclusion

Le trouble de la personnalité limite est relativement nouveau. Notre compréhension du trouble lui-même a subi des bouleversements. Alors qu'on a déjà pensé que son étiologie était exclusivement d'ordre environnemental, nous savons à présent qu'elle a un lien avec la génétique. Alors qu'on a déjà pensé qu'il s'agissait d'un trouble chronique résistant aux changements, nous savons à présent qu'il jouit d'un excellent pronostic.

Club d'échecs Sorel-Tracy

Depuis 2011, Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* compte parmi ses activités un club d'échecs. Connu tout d'abord sous le nom « Les cerveaux sur l'échiquier » en 2017 les joueurs optent plutôt pour le nom « Club d'échecs Sorel-Tracy ». Le vendredi en soirée de septembre à juin c'est plusieurs joueurs d'échecs, de tous calibres, qui se rencontrent afin de s'affronter avec pions, tours et cavaliers. Venez vous joindre à eux au 71 Hôtel-Dieu, local 107, Sorel-Tracy le vendredi de 19h à 22h.



Bienvenue à tous!!

Jouer aux échecs, un bienfait pour la mémoire et l'esprit.

Les échecs développent la mémoire et cela grâce au développement du sens positionnel. Le joueur durant son apprentissage apprend le déplacement des pièces, il fait attention à ce qu'il attaque et ce qu'il défend, l'obligeant à faire sans cesse attention. Pour mettre en place sa stratégie, il doit mémoriser diverses variantes en prenant en compte la configuration et le groupement des pièces. Avec l'expérience, la mémoire enregistre les schémas possibles et déjà rencontré, la mémoire est donc indispensable pour jouer et progresser aux échecs.

En plus de cela, il faut:

- Apprendre des ouvertures pour bien commencer sa partie d'échecs.
- Faire des exercices de thèmes tactiques permet d'enregistrer des schémas de combinaisons.
- Analyser ses parties permet d'apprendre de ses erreurs et ont les enregistres afin de ne plus les reproduire.
- Jouer des parties en essayant d'aller toujours plus loin dans l'analyse, calculer les variantes et choisir la meilleure demande non seulement beaucoup de concentration et de raisonnement, mais aussi de la mémoire. C'est bien grâce à la mémoire que nous pouvons préparer des variantes de 20 coups à l'avance, et le raisonnement pour que la variante calculée soit envisageable pour l'adversaire.

Le problème d'échecs ressemble à un problème mathématique, il faut analyser la position, les menaces, les combinaisons, calculer des variantes et choisir la meilleure mentalement.

Les échecs développent le raisonnement

La capacité de raisonner est améliorée significativement. Les bénéfices de l'amélioration du raisonnement obtenu par la pratique des échecs, est un grand bénéfice reconnu pour la réussite scolaire.

En effet la stratégie des échecs repose sur un raisonnement par hypothèses, il développe une logique qui devient un raisonnement mathématique et donc scientifique.

Sur l'échiquier le joueur d'échecs doit maîtriser les aspects statiques et dynamiques de l'organisation spatiale de l'échiquier, il apprend à élaborer des stratégies logiques en fonction des mouvements de l'adversaire.

Donc l'initiation aux échecs, entraîne constamment sa capacité à prendre une décision au bon moment. Aux échecs, si le joueur touche une pièce il est obligé de la jouer, les conséquences sont irréversibles, d'où l'importance de mesurer ses actions dans le temps.

Une étude dit qu'un enfant d'environ 10 ans pratiquant les échecs une fois par semaine développe sa mémoire de 22% et son raisonnement de 32%.

Les idées audacieuses sont comme les pièces qu'on déplace sur un échiquier: on risque de les perdre mais elles peuvent aussi être l'amorce d'une stratégie gagnante.

Goethe



Recettes

Soupe de betteraves

1 livre de betteraves; 1 oignon émincé; 1 c. à table de beurre; 3 tasses de bouillon de poulet; 1/2 c. à thé de sucre; 1 carotte râpée; purée de pomme de terre au besoin pour épaissir; sel, poivre, coriandre, persil; jus de citron; 2 c. à table de crème sûre.



Faire cuire les betteraves dans l'eau bouillante salée pendant 1 heure. Refroidir, peler et réduire en purée. Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire sauter l'oignon. Verser le bouillon de poulet sur l'oignon et porter à ébullition. Ajouter les betteraves, le sucre, les épices et le jus de citron. Ajouter la purée de pomme de terre pour épaissir au besoin. Réchauffer. Verser dans des bols individuels et ajouter un peu de crème sûre.

Suggestion de : Francis Huletsky

Boules au gruau

1/2 tasse de miel; 1/3 de tasse de beurre; 1/4 tasse de cacao; 2 tasses de gruau; une pincée de sel; 1 c. à thé de vanille.

Bien mélanger et ajouter 3/4 tasse de noix de coco râpée. Façonner en boules et réfrigérer 1 heure.



Divertissons-nous un peu...

Mot Mystère

Noms en C

Mot de 7 lettres

U	C	H	A	N	A	N	G	I	R	A	C	C	R	C
C	A	C	A	S	T	O	N	G	U	A	Y	E	E	A
C	A	E	U	A	E	R	R	A	C	R	I	C	T	U
T	C	S	N	R	R	H	E	N	I	T	O	A	T	X
E	E	A	E	N	R	E	O	L	N	L	E	V	E	U
N	N	C	R	Y	O	N	T	E	L	S	E	A	U	A
N	I	O	C	T	G	B	P	R	S	S	T	N	O	E
O	A	L	R	A	I	R	R	A	A	O	T	A	Y	N
D	L	E	H	A	A	E	H	A	A	C	E	G	A	N
N	E	C	N	C	C	C	R	C	H	A	R	H	C	O
A	D	C	A	S	A	V	A	N	T	C	O	C	L	B
H	P	E	N	G	A	P	M	A	H	C	D	O	I	R
C	A	R	M	I	C	H	A	E	L	A	A	D	C	A
O	H	C	A	R	D	I	N	A	L	O	C	Y	H	C
X	C	R	D	C	H	A	R	P	E	N	T	I	E	R

Cadorette	Cao (2)	Carbonneau
Cardinal	Carignan	Carmichael
Caron	Carpentier	Carreau
Carter	Cartier	Casavant
Casey	Castonguay	Caux
Cavanagh	Cayouette	Céré
Chagnon	Champagne	Chan
Chandonnet	Chapelaine	Charbonneau
Charpentier	Chassé	Cliche
Cody	Cole	Coll
Coss	Cox	Cyr
Cyril		

Solution: Chenard

Mots avec la syllabe « ver »

- je porte des mitaine seulement en _____
- maman m'avait pourtant _____
- je suis né le 2 février mon signe est _____
- oups! J'ai mis mon chandail à l' _____
- nous avons de beaux sujets de _____
- la chasteté est une _____

Solution : hiver; averti; versseau; envers; conversation; verti



HA

HA

HA

Un homme est venu sonner chez moi pour me demander un petit don pour la piscine municipale, je lui ai donné un verre d'eau.

Un père et son fils sont sur la plage. - Oh papa, regarde le beau bateau. - Fils, ce n'est pas un bateau, c'est un yacht. -Ah oui, et comment ça s'écrit? - Heu...attend...non c'est toi qui a raison, c'est un bateau.



Découverte

Aujourd'hui j'ai souri, et tout à coup les choses me semblaient moins pénibles.
 Aujourd'hui j'ai partagé avec quelqu'un un peu d'espoir que j'avais.
 Aujourd'hui j'ai chanté une petite chanson, et mon cœur s'est allégé.
 Aujourd'hui j'ai marché un petit mille, sans aucun nuage en vue.
 Aujourd'hui j'ai travaillé avec ce que j'avais, en ne demandant rien d'autre,
 Et ce qui me semblait comme des mauvaises herbes est devenu des fleurs à ma porte.
 Aujourd'hui j'ai aimé un peu plus, je me suis plaint un peu moins, et en donnant de moi-même...
 J'ai oublié mes ennuis.



Santé Mentale Québec – *Pierre-De Saurel*
 105 rue Prince, local 105
 Sorel-Tracy (Qc) J3P 4J9
 Téléphone : 450-746-1497
 Télécopie : 450-746-1073
 Messagerie : smqpierredesaurel@bellnet.ca

SMQ – Pierre-De Saurel est voué à la prévention et à la promotion de la santé mentale. Sa mission est de viser à accroître le bien-être psychologique des individus et des collectivités. L'organisme est actif depuis 1965.

Objectifs

- Veiller et travailler à la protection de la santé mentale de la population. Promouvoir cet objectif par des conférences, des ateliers, des activités, etc.
- Favoriser la prise en charge de la personne ayant vécu ou vivant des difficultés d'ordre affectif et émotionnel.
- Travailler en partenariat avec toutes ressources contribuant à l'amélioration de la santé mentale de la population.
- Offrir un lieu d'appartenance où les membres peuvent venir échanger, s'outiller et s'entraider.

Peut devenir membre, toute personne qui souhaite renforcer et consolider ses compétences face à son mieux-être. Jeunes, familles, travailleurs, aînés, population en générale.

Devenez membre de SMQ – Pierre-De Saurel

En devenant membre, vous recevrez le journal L'Envolée, vous aurez accès à tous nos services réguliers et notre bibliothèque et bénéficierez de tarifs avantageux lors des conférences et autres activités spéciales.

Prénom: _____ Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Courriel: _____

Téléphone: _____

Date de naissance: _____

Membre régulier (individuel) 10\$ Membre associé (corporatif) 50\$

Je désire simplement faire un don à votre organisme
 \$ _____

Retournez avec votre chèque ou mandat à:
 SMQ – Pierre-De Saurel 105 Prince, local 105,