

L'Envolée

On se retrouve...

Voici le mois d'août! Il fait beau et chaud, on profite encore de la piscine et des BBQ entre amis... mais en arrière pensée on commence déjà à planifier l'automne: les travaux urgents à faire dans la cour, réaménager les plates-bandes pour le printemps prochain et aussi la rentrée avec l'école pour les enfants et le retour des activités pour les adultes.

Sommaire:

Mot de la directrice

La page technologique

Plus on juge moins on aime

Les chips de légumes

Quel est votre niveau d'estime de vous-même

Mot de l'intervenante

Programmation d'automne

Les vertus des fines-herbes

Le rire en quelques chiffres

Le deuil ou la perte d'un être cher

Recettes

Coin détente

10 bonnes raisons d'aimer le mois d'août



Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et
Virginie Fredette

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Le mois d'août signifie aussi les vacances pour bon nombre de personnes.

C'est également le moment de se recentrer sur nous-même, de prendre le temps d'analyser nos comportements face à nous-même et de réfléchir à nos besoins travail-famille. Ce temps d'arrêt est important pour notre santé mentale puisqu'il permet de remettre les pendules à l'heure. Il permet de prendre le temps de communiquer avec notre famille ou nos collègues de travail afin de se sentir dans un état optimal face à tout ce qui se présente à nous quotidiennement.

La conciliation vie personnelle-travail, facteur de protection et développement. L'application et l'utilisation de mesures facilitants la conciliation vie personnelle-travail améliorent la santé physique et l'état mental.

Ce bien-être s'étend également aux personnes qui vous entourent. Une culture favorable à la conciliation vie personnelle-travail favorise:

- Un mieux-être physique et mental. Vous êtes moins fatiguéE et moins stresséE, plus en confiance et plus en accord avec vous-même
- La satisfaction au travail. Vous êtes plus satisfaitE de votre emploi
- Le sentiment d'appartenance à l'organisation. Vous ressentez que votre organisation se soucie de vous, et de ce fait vous avez le sentiment de faire partie d'une structure à l'écoute de vos besoins
- La réduction des tensions entre le travail et la famille. C'est pour cette raison qu'il faut légiférer et encourager vos employeurs à mettre en place les mesures nécessaires pour permettre cette conciliation.

La conciliation entre le temps accordé à la vie personnelle et celui accordé au travail

Le conflit entre le temps accordé au travail et celui accordé à la vie personnelle est certainement celui qui nous touche le plus. Vous pouvez rencontrer ce genre de conflit, si par exemple vous exercez une profession dans laquelle vous faites beaucoup d'heures supplémentaires ou si vous devez ramener du travail chez vous - alors même que vous n'êtes pas en télétravail - , ou lorsque vous arrivez chez vous tellement fatiguéE que vous ne pouvez rien faire d'autre. À ce niveau, la conciliation consiste à ne pas se laisser submerger par les exigences de temps que nécessite l'une ou l'autre des activités.

Source: <https://www.mouvementsmq.ca/sante-mentale-et-travail/facteurs-de-protection/conciliation-vie-personnelle-travail>

Prenez le temps de faire le point sur vos besoins professionnel et personnel. À long terme, ce geste envers vous sera assurément positif dans votre vie!

Nathalie Desmarais, directrice générale



La page technologique

Santé mentale Québec - *Pierre-De Saurel* vous propose de rejoindre le groupe fermé L'ASTUCE Brisons l'isolement, ensemble sur Facebook.

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien pour rejoindre notre groupe fermé

[Groupe fermé](#)

Nathalie Desmarais: [7 astuces pour préserver sa santé mentale](#) [Trouver du positif dans le grand confinement](#)
[Ressentir](#) [Qu'est-ce que la santé mentale?](#) [7 astuces pour se recharger](#)
[Facteur de protection](#) [Ressentir](#) [Atelier de tricot et tricotin](#) [Pour me sentir mieux](#)

Virginie Fredette: [Pensées positives en pandémie](#) [Changer son regard face à l'erreur](#)
[Mettre son énergie sur ce qui nous fait du bien](#) [Aller jouer dehors](#)
[Développer votre créativité](#) [Café Rencontre](#) [Conciliation travail famille](#)

Bandes dessinées: [Les émotions une question de survie](#) [Les émotions pas juste dans la tête](#)
[Les émotions, à chacun son ressenti](#) [Les émotions une étape à la fois](#)
[Les émotions ont besoin d'attention](#) [Les émotions frappent à la porte](#)

Mélissa Plasse: [L'ennui](#) [La bienveillance](#) [La gestion des émotions](#) [La gratitude](#)
[La place de la technologie dans notre vie](#) [Ras-le-bol](#) [L'importance de rêver](#)
[La maltraitance des aînés](#) [Le sommeil](#) [Les conseils](#) [Le rire](#) [La culpabilité](#)
[Les vacances](#) [Nos conflits intérieurs](#) [La créativité](#) [Le changement](#)
[La valeur des moments ordinaires](#) [L'estime de soi](#) [La présence à soi](#)

Santé mentale au travail: [L'intelligence des émotions au travail](#) [Agir au travail](#)

Fiches d'animation: [Ressentir, c'est recevoir un message](#) [Découvrir](#)

Lettre d'opinion et entrevue avec la directrice du Mouvement santé mentale Québec madame Renée Ouimet
<https://www.journaldequebec.com/2021/05/04/et-si-on-se-parlait-maintenant-de-contagion-emotionnelle>

La promotion en santé mentale qu'est-ce que c'est au juste?
https://www.youtube.com/watch?v=GVmNu23vsQk&feature=emb_title

[7 astuces vers l'équilibre centre de documentation](#)

Visitez notre page Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel



Plus on juge, moins on aime

Pourquoi perdre votre temps si précieux à juger et à critiquer les autres?

La tendance à juger autrui n'est en réalité qu'une projection sur les autres de ses propres faiblesses, de ses mauvais penchants. L'autre devient un miroir en quelque sorte.

Quand au premier contact avec une personne vous ressentez un mouvement de recul alors attention: observez bien et essayez de voir si ce que vous refusez d'accepter, de prendre de cette personne, n'est pas justement lié à un aspect de votre personnalité.

Évidemment il peut arriver qu'il y ait vraiment incompatibilité de caractère; mais l'antipathie naturelle est souvent une manifestation inconsciente de la non acceptation de soi.

Prenons par exemple: si vous avez des tendances dominatrices, vous n'aimerez pas le contact d'une personne de type dominateur. Tout comme une personne ayant une agressivité refoulée, acceptera très difficilement la présence de quelqu'un d'agressif.

On sera tenté de porter un jugement négatif concernant ces personnes et de critiquer leur façon d'être.

Il serait donc beaucoup plus profitable de s'ouvrir aux autres. C'est encore là, la meilleure façon de s'aider soi-même, puisqu'à travers l'autre vous pouvez apprendre à vous connaître.

Apprenez à vous voir tel que vous êtes avec vos qualités et vos défauts et acceptez-vous. Quand vous serez vraiment authentique et bien dans votre peau, alors vous ne sentirez plus le besoin de juger ou de critiquer les autres. Une personne vraiment sûr d'elle n'a pas besoin de se justifier.

Pour que l'autre vous entende, pour qu'il vienne vers vous, pour que finisse la solitude, il faut être VRAI, il faut avancer désarmé avec la force invincible de la fraternité; alors naît le dialogue et le dialogue d'une personne avec les autres, c'est la VIE.

Seule la souffrance et l'incapacité de s'accepter font des gens malheureux.

Voilà pourquoi juger l'autre c'est se juger soi-même, plus on juge moins on aime et plus on se fait des ennemis.

Les chips de légumes

Votre jardin vous a donné des légumes en quantité industrielle et les enfants ne veulent plus les voir dans leurs assiette, proposez-leur des chips de légumes, ils vous en redemanderont.

Chips de zucchini: 2 gros zucchinis, en rondelles minces. 1 c. à soupe d'huile d'olive. Sel au goût. Préchauffer le four à 250F. Étaler les tranches de zucchinis sur une tôle à biscuits. Arroser d'huile et saupoudrer de sel. Cuire environ 1 heure par côté jusqu'à ce que les tranches aient la texture de chips.



Chips de patates douces: 2 patates douces en fines tranches. Sel au goût. Préchauffer le four à 350F. Vaporiser 2 tôles à biscuits d'huile. Étaler les tranches de patates douces. Assaisonner des deux côtés. Cuire au four jusqu'à ce que les bords soient dorés, environ 25 minutes. Laisser reposer jusqu'à ce que les chips soient croustillantes.

Chips de kale: Feuilles de chou kale lavées, sans les côtes. Tamari, sel ou sauce soya. Huile. Préchauffer le four à 300F. Trancher le kale en lanières, mettre dans un bol et enrober les lanières de tamari. Déposer sur une plaque, bien étaler les lanières, et cuire de 12 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et encore vert. (Si le kale noirci, c'est qu'il est trop cuit et sera un peu amer. Enlever les lanières au fur et à mesure qu'elles deviennent croustillantes. Se conserve dans un contenant hermétique 1 semaine.

**Rien n'est infranchissable. Pas même les barrières
que l'on se met soi-même.**

Quel est votre niveau d'estime de vous-même?

- | | | |
|--|---------|---------|
| 1. Je suis facilement blessée par les critiques et les reproches. | Oui ___ | Non ___ |
| 2. J'ai souvent peur de ne pas être à la hauteur. | Oui ___ | Non ___ |
| 3. J'éprouve fréquemment des remords ou des regrets. | Oui ___ | Non ___ |
| 4. J'ai souvent l'impression de ne pas être prise au sérieux. | Oui ___ | Non ___ |
| 5. J'ai du mal à persévérer si je rencontre des obstacles. | Oui ___ | Non ___ |
| 6. Je redoute les surprises et les imprévus. | Oui ___ | Non ___ |
| 7. Je doute souvent de la fidélité de mon conjoint ou de la loyauté de mes amis. | Oui ___ | Non ___ |
| 8. On me reproche souvent d'en faire trop. | Oui ___ | Non ___ |
| 9. Je me laisse envahir par les autres. | Oui ___ | Non ___ |
| 10. Les conflits et les confrontations me terrorisent. | Oui ___ | Non ___ |
| 11. Je minimise mes réussites et j'amplifie mes échecs. | Oui ___ | Non ___ |
| 12. Je n'aime pas être seule. | Oui ___ | Non ___ |
| 13. Je dis rarement ce que je pense vraiment. | Oui ___ | Non ___ |
| 14. Je dépends souvent du regard et de l'opinion des autres. | Oui ___ | Non ___ |

Comptez le nombre de « oui » et reportez-vous au total correspondant.

Moins de 2

Pour vous aimer, vous vous aimez. À tel point qu'il peut vous arriver de frôler l'arrogance ou de tomber dans le narcissisme sans complexes. Vous avez trop d'orgueil pour rire de vous-même et chaque blague sur votre compte est systématiquement érigée au statut de crime de lèse-majesté. Si vous appreniez à vous moquer de vos petits travers?

De 3 à 5

Vous êtes dans la bonne moyenne. Vous connaissez votre valeur, sans fausse modestie ni orgueil démesuré. Cela ne vous empêche pas de vous montrer susceptible à l'occasion et de le laisser savoir. Vous pouvez rire de vous-même, mais quand vous l'avez décidé.

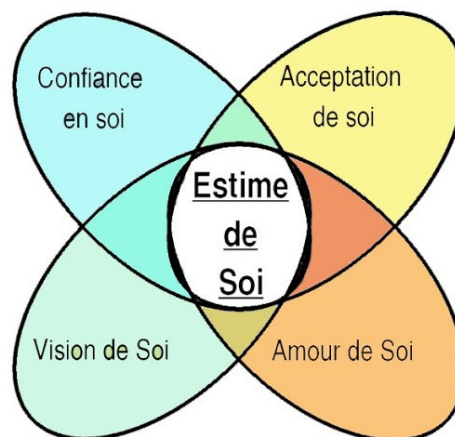
De 6 à 9

Lorsque quelque chose ne va pas, vous avez facilement tendance à vous le reprocher ou à devenir déprimée. Pourquoi vous prendre tant au sérieux? Il suffirait d'un tout petit peu plus de confiance en vous pour vous sentir plus détendue et ouverte aux imprévus. Et, ainsi, mieux partager un sens de l'humour trop bien caché.

De 10 à 14

Vos réponses révèlent une très faible estime de vous-même. Est-ce dû à une déprime passagère, à un échec récent ou à un sentiment que vous entretenez depuis toujours? Quoi qu'il en soit, vous n'entendez pas à rire et surtout pas de vous. À moins, au contraire, que vous ne vous moquiez sans cesse de vous: mais est-ce vraiment drôle?

Source: Coup de pouce, avril 2001



Mot de l'intervenante

Le mois d'août... c'est encore le temps des vacances! Vacances rime avec pause et temps pour soi. Mais, est-ce vraiment le cas pour tout le monde? Si certains ont une facilité à relaxer, d'autres se dressent une liste de choses à faire durant leurs congés et reviennent à leurs occupations, encore plus fatigués qu'avant. Pour éviter l'épuisement mental et physique, il faut s'accorder des moments de répit de façon régulière et parfois prendre plaisir à ne rien faire, comme disent les italiens: *Dolce fare niente* (la douceur de ne rien faire).

Quelques suggestions pour instaurer des instants de pause au quotidien:

- Accordez-vous quelques minutes par semaine pour faire quelque chose qui vous plaît pour commencer, puis faites-en une habitude quotidienne.
- Organisez-vous un endroit dédié à la détente, un petit coin calme et épuré où vous pourrez instaurer une routine « bien-être »: méditer, écouter de la musique calme, dessiner, etc. Cela favorise la relaxation et réduit le stress.
- Écrire. Cela a un effet libérateur et vous permet d'exprimer vos idées et vos émotions sans contraintes. Une fois extériorisée, les pensées s'organisent davantage.
- Marcher dans un sentier ou un endroit où vous n'avez pas l'habitude d'aller. Tous vos sens seront sollicités et cela vous permettra d'obtenir des bienfaits similaires à la méditation. En plus, un peu d'activité physique ne nuit pas.
- Aussi souvent que possible, faites des respirations lentes et profondes. Cela aide à ralentir le rythme cardiaque et la tension artérielle. Cette technique est très utile dans les moments de stress, d'anxiété ou de colère.

Parce que relaxer, c'est nécessaire pour maintenir notre bien-être psychologique et physique. La détente active est un processus du système nerveux appelé le système parasympathique, qui réduit les tensions et relâche la musculature. De plus, lorsque nous nous reposons, nos tissus et nos muscles se réparent. Notre organisme reprend donc des forces et est plus en mesure d'affronter la journée avec énergie. Nous pourrions alors constater que c'est bénéfique pour notre corps et notre esprit.

Lorsqu'on court d'un côté et de l'autre, on s'époumone pour atteindre une vitesse insensée et on oublie la beauté de l'instant présent. Voilà pourquoi je vous propose de faire état de vos priorités. Qu'est-ce qui est le plus important pour vous présentement? Qu'est-ce qui peut attendre à plus tard? Qu'est-ce que vous pourriez faire pour être en totale cohérence avec vos besoins? C'est vous et vous seul qui pouvez dégager votre horaire pour faire place à votre bien-être et au repos. Du temps, ça se prend et c'est encore meilleur quand c'est un moment pour se faire du bien. Se reconnecter à soi-même, se ressourcer, c'est essentiel pour une santé mentale saine et équilibrée.

Je vous invite à consulter les liens suivants pour plus de trucs pour se ressourcer, tirés de l'astuce « Se ressourcer » du Mouvement santé mentale Québec:

https://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/seressourcer_0.jpg

<https://santementaleca.com/documentation/7-astuces/ressourcer#exercice>

Virginie Fredette, intervenante

Je ne peux pas changer la direction du vent, mais je peux ajuster mes voiles pour toujours atteindre ma destination.

Jimmy Dean

Prenez
UNE

PAUSE

Dégagez votre esprit

Activités à venir dans le milieu de vie L'ASTUCE

Veillez prendre note que le café-rencontre du 10 août n'aura pas lieu.

Café rencontre tous les mardis de 9h45 à 11h. Nombre de personnes limité. Réservez votre place 450-746-1497

Tricot et partage de connaissances tous les jeudis après-midi de 13h00 à 15h30

Ciné-discussion: visionnement d'un film et échange sur le sujet.

Dîner communautaire (Halloween, Noël, St-Valentin, Pâques, pique-nique)

Programmation d'automne (un aperçu)

Nous aimerions bien vous garantir que les activités reprendront toutes en septembre, pour les cours offerts par le Centre de formation professionnelle consultez leur page Facebook ou leur site internet <http://www.formationsorel-tracy.qc.ca/formation>

Mardi le 17 août
de 9h45 à 11h00

Café rencontre tous les mardis. Animé par Virginie Fredette. Gratuit. (Place limitée)
Briser l'isolement par des discussions, des échanges, de l'information sur divers sujets...

Jeudi le 2 septembre
de 13h à 15h30

Atelier de tricot et partage de connaissances. Gratuit. Animé par Fernande Vaillancourt.
Conseils et trucs pour vous soutenir dans votre projet tricot.

Jeudi le 9 septembre
de 13h à 15h30

Atelier de création photo avec NathB photographe. Gratuit
3 ateliers virtuels les 9-16-23 septembre. Faire de belles photos avec une tablette ou un cellulaire.

Lundi le 13 septembre
de 13h15 à 14h15

Tai chi avancé avec Mona Aussant. 10 semaines. Coût 30\$
Les participants devront montrer une preuve de vaccination à l'inscription.

Mercredi le 22 septembre
de 13h15 à 15h ou
Mercredi le 29 septembre de
18h30 à 20h

Formation virtuelle via la plateforme ZOOM, sur le « **Lâcher prise** ». Animée par Virginie Fredette. Favoriser la résilience par la compréhension du processus du lâcher prise. Coût membre 15\$, non-membre 30\$

Jeudi le 28 octobre
de 9h30 à 15h00

Atelier de bricolage ponctuel, thème Halloween. Apporter votre citrouille et votre lunch pour le dîner. Gratuit. Animé par Marie-France Lamarre.

Mercredi le 3 novembre
de 10h à 11h30

Formation sur le « **Lâcher prise** ». Animée par Virginie Fredette. Favoriser la résilience par la compréhension du processus du lâcher prise. En présentiel minimum 5 participants. Coût membre 15\$, non-membre 30\$

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Pierre-De Saurel
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Carte de membre au coût de 15\$ obligatoire pour participer aux activités.

Inscription et informations: info@smqpierredesaurel.org 450-746-1497

71 Hôtel-Dieu, local 105, Sorel-Tracy

Les vertus des fines herbes

Votre jardinière de fines herbes déborde, c'est joli, ça sent bon et vous choisissez quelques feuilles à mettre dans vos recettes. Mais les fines herbes sont aussi excellentes pour soigner les petits bobos.

Basilic

Le basilic est loin d'être un inconnu. Il occupe une place de choix dans la cuisine et dans la pharmacie depuis la nuit des temps. On ne sait toujours pas pourquoi mais le basilic possède la particularité de soulager les douleurs liées au repas lourd et riche en viande, fromages, fritures ou féculents. Sans doute à cause de l'eugénol, une substance complexe contenue dans le basilic qui contribuerait à soulager les spasmes musculaires. Le basilic est également très efficace pour éliminer les parasites de l'intestin. En Malaisie on l'utilise encore pour soulager les maux d'estomac et traiter un grand nombre de maladies intestinales.

Thym

Le thym est recommandé pour décongestionner les voies respiratoires. Il aurait des vertus expectorantes et antiseptiques précieuses dans le traitement des infections et autres maladies respiratoires. Plusieurs études ont démontrées que le thymol et le carvacol aideraient à détendre les tissus du muscle lisse du tube digestif, conférant ainsi au thym des propriétés antispasmodiques. Le thym stimule la digestion.

Fenouil

Cette plante est reconnue pour le soulagement des troubles gastro-intestinaux, comme la mauvaise digestion, les brûlures d'estomac, les ballonnements, les flatulences et les coliques. Le fenouil est utilisé pour stimuler la lactation chez la femme lors de l'allaitement.

Estragon

Cette plante contient une substance complexe, l'estragol, dotée de propriétés apéritives et digestives. Les feuilles d'estragon contiennent un agent biochimique l'eugénol (comme le basilic) aux propriétés anesthésiques qui aiderait à soulager les maux de dents.

Sauge

La sauge est l'une des plus anciennes herbes cultivées. Cette plante possède des propriétés cholérétiques, c'est-à-dire qu'elle stimule les sécrétions de la vésicule biliaire. C'est utile pour soigner les troubles comme la digestion lente et difficile, les ballonnements, les fermentations intestinales et les éructations. La sauge possède des tannins astringents et des propriétés antiseptiques qui la rendent très efficace pour traiter les gencives douloureuses et les ulcères buccaux. Elle soulage aussi les maux de gorge et les amygdalites. Cette plante aide à réduire la transpiration excessive ainsi que les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes en lien avec la ménopause. La sauge améliore les fonctions cognitives et diminue l'agitation des personnes qui sont atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Persil

Le persil est la plante la plus familière dans nos cuisines, elle est surtout reconnue pour atténuer la mauvaise haleine mais est aussi utilisé pour combattre les infections urinaires. L'action diurétique du persil aide à soulager la rétention d'eau.

Menthe

Il en existe des centaines d'espèces, la menthe poivrée et la menthe verte sont les plus utilisées. La menthe aide à la digestion à la fin d'un repas, le menthol agit comme antispasmodique pour l'estomac et l'intestin. Elle est aussi recommandée pour combattre la mauvaise haleine, on la retrouve donc dans les dentifrices et les rince-bouches.

Romarin

Cette plante vivace connue depuis des millénaires était autrefois utilisée pour la conservation de la viande. Elle est fréquemment utilisée pour combattre les odeurs corporelles, ses agents antibactériens luttent contre les micro-organismes responsable des mauvaises odeurs. Cette plante est également employée pour améliorer la concentration et la mémoire.

Ciboulette

Cette petite plante fait partie de la famille des liliacées comme l'oignon, l'échalote, le poireau et l'ail. Comme toutes ces plantes la ciboulette est anticholestérol. La ciboulette, et toute famille des liliacées, jouent un rôle dans la prévention du cancer de l'estomac et de l'œsophage. Cette protection serait due à l'activité antioxydante de la ciboulette, qui est riche en vitamine C, en caroténoïdes et en flavonoïdes.

Tiré de la revue 7 jours



Le rire en quelques chiffres

Rire est à la mode. La preuve est que de nos jours, plusieurs adeptes s'abonnent à la rigolothérapie. Certains chercheurs se penchent sur la question et de nombreux humoristes gagnent leur vie avec le rire au point d'en déclencher un débat de société. Au fait, pourquoi l'être humain rit? Quels sont les effets du rire sur la santé et comment agit-il sur notre vie quotidienne? Saviez-vous que...

1. À 4 ans, un enfant rira environ 400 fois par jour. Pour sa part, un adulte rira seulement une dizaine de fois.
2. Rire activement pendant une heure brûlerait 500 calories alors qu'environ 400 muscles du corps sont sollicités.
3. Il serait profitable de remplacer 45 minutes de relaxation par une seule minute de rire.
4. 400 millions d'alvéoles pulmonaires se dilatent lorsqu'on rit alors que la respiration normale en dilate trois fois moins.
5. Le rire agit contre la constipation, les troubles du système digestif, prévient les maladies cardiaques, l'insomnie, la dépression et le cancer. Il diminue aussi le stress, la fatigue, la douleur, l'arthrite ainsi que l'asthme et régularise la respiration.
6. Sexuellement parlant, le rire favorise l'érection chez l'homme et accroît la réceptivité chez la femme.
7. À une certaine époque, le rire était mal vu par la société ainsi que par l'Église qui disait que c'était une action du démon.
8. À la base du cerveau, le centre de contrôle (hypothalamus) libère dans le corps des endorphines aux propriétés antidouleurs et calmantes au déclenchement du rire.
9. Quand on rit, les poumons rejettent d'énormes quantités d'air à près de 100km/h à cause de la pression excessive.
10. Le visage est composé d'environ 60 muscles, dont 20 sont sollicités lorsqu'on sourit, contre 40 lorsqu'on fronce les sourcils.
11. On estime qu'en 1940, l'être humain riait en moyenne 19 fois par jour alors qu'aujourd'hui, il ne le fait plus que trois minutes par jours.
12. Un sens de l'humour développé permettrait de garder intact la mémoire et l'esprit aiguisé. Ne perdez donc pas votre temps à rager, le rire freine le vieillissement!

Le rire est universel, bénéfique pour la santé et fait partie intégrante de toutes les interactions humaines. Il dégage une énergie contagieuse qui agit, que ce soit en amitié ou en amour, en tant qu'arme de séduction massive. Ne le gardez pas pour vous, car il est le remède idéal pour contrer la solitude. Rire n'a jamais fait de mal à personnes et ça donne de sacrés abdos!

Réflexion

CHAQUE JOUR...

Prendre le temps de penser, c'est la source du pouvoir.

Prendre le temps de te distraire, c'est le secret d'une perpétuelle jeunesse.

Prendre le temps de lire, c'est la fontaine de la sagesse.

Prendre le temps d'aimer et d'être aimé, c'est un privilège divin.

Prendre le temps d'être aimable, c'est le secret du bonheur.

Prendre le temps de rire, c'est la musique de l'âme.

Prendre le temps de travailler, c'est le prix du succès.

Prendre le temps de te reposer, sans quoi tu ne pourras jouir d'aucun privilège.



Un ancien poème irlandais, tiré de Le bonheur à portée de la main, Colette Maher

Le deuil ou la perte d'un être cher

Nous pouvons survivre aux pires tempêtes.

Il y a quelques années, un jeune homme qui venait de perdre son ami, a posté sur internet, cette simple phrase:

« Mon ami vient de mourir. Je ne sais pas quoi faire. »

Parmi les nombreux messages de soutien qu'il a reçu, un en particulier, a retenu son attention: celui d'un vieux Monsieur, qui avait perdu de nombreux êtres chers... Je vous le laisse découvrir:

« Laisse-moi te dire une chose: je suis vieux. Cela veut dire que j'ai survécu (du moins jusqu'à maintenant). Cela veut dire aussi que beaucoup de gens que j'ai connu que j'ai aimé ont disparu.

J'ai vu mourir des amis, des meilleurs amis, des connaissances, des collègues. J'ai vu mourir mon papa, ma maman, mes grands-parents. J'ai vu mourir l'amour de ma vie. J'ai vu mourir des proches, des professeurs, des mentors, des élèves, des voisins, et tout un tas d'autres personnes. Je n'ai pas eu d'enfants, et je n'ose même pas imaginer la douleur que cela doit être que de perdre son fils ou sa fille...

Mais voici tout de même ma modeste contribution:

J'aimerais pouvoir te dire qu'on s'habitue, avec le temps, au fait que les gens meurent. Mais moi, pour ma part, je n'ai jamais su m'y faire. Et pour tout dire, je n'en ai pas envie. La vérité, c'est que cela me déchire de la façon la plus atroce quand une personne que j'aime meurt, peu importent les circonstances.

Mais je ne veux pas ne rien sentir. Je ne veux pas que ce soit juste « une chose qui passe ». Mes cicatrices, ma douleur, sont un héritage de l'amour que j'ai eu pour cette personne, de la relation que nous avons eu la chance de vivre ensemble. Et si la plaie est profonde, cela signifie que cet amour l'était aussi. Alors, qu'il en soit ainsi.

Nos cicatrices sont un héritage de nos vies. Elles attestent que nous pouvons aimer profondément, vivre profondément, être blessés au plus profond de notre âme et continuer néanmoins à vivre, et continuer néanmoins à aimer. Et la croûte qui vient couvrir la plaie est plus forte que ce que ne l'était la chair. Les cicatrices sont l'héritage de notre vie. Elles ne sont laides que pour ceux qui ne savent pas voir. Et pour ce qui est de la peine, et pour ce qui est de l'absence, tu verras qu'elles viennent par intermittence, un peu comme le font les vagues.

La perte d'un être cher est un naufrage, une tempête.

Quand le bateau sombre, au début, tu te noies, avec des morceaux d'épave qui flottent tout autour de toi. Tous ces débris qui ne font que te rappeler douloureusement la beauté, l'éclat, la splendeur passée de ce navire qui était, et qui n'est plus.

Et voilà tout ce tu peux faire: flotter. Tu chercheras un morceau d'épave, tu t'y accrocheras pendant un moment. Ce sera peut-être un objet matériel. Cela pourra être un souvenir heureux, une photographie. Cela pourra être aussi une autre personne, naufragée comme toi de ce bateau, qui elle aussi essaie tant bien que mal de rester à la surface. Pendant un temps, tout ce que tu pourras faire pour ton salut, c'est flotter, ballotté par les éléments. Essayer de rester en vie.

Au début, tu seras pris au cœur de la tempête, des vagues de trente mètres qui s'abatent contre toi sans merci. Elles arrivent toutes les dix secondes, et elles ne te laissent même pas le temps de reprendre ton souffle. Tout ce que tu peux faire, c'est t'accrocher, subir, flotter.

Après un moment, peut-être des semaines, peut-être des mois, les vagues seront toujours aussi énormes, mais tu verras qu'elles seront un petit peu plus espacées, elles te laisseront un peu plus de répit. Bien sûr, quand elles s'écrasent sur toi, elles t'engloutissent toujours, t'entraînent par le fond dans un tourbillon d'écume. Mais entre-temps, tu peux respirer, tu peux vivre.

Tu ne sauras jamais à l'avance ce qui déclenche cette vague de chagrin. Cela pourra être une chanson, une photo, le croisement d'une rue, l'odeur d'une tasse de café chaud. Cela peut être tout et n'importe quoi...et les vagues continuent à se briser sur toi. Mais entre les vagues, il y a la vie...

Et au bout d'un moment, tu verras que les vagues se feront légèrement moins menaçantes. Peut-être que les plus grosses mesureront vingt mètres. Ou quinze mètres. Et même si les vagues sont toujours présentes, même s'il y a toujours des lames de fond, elles continuent à s'espacer.

Désormais, tu as le temps de les voir arriver. Un anniversaire, une commémoration, un Noël en famille...Tu les vois arriver, la plupart des fois, et tu as le temps de te préparer. Et quand la vague se brise finalement sur toi, tu sais que d'une manière ou d'une autre, tu parviendras à ressortir de l'autre côté. Complètement trempé, toussotant, toujours accroché à ton petit radeau de fortune, mais tu ressortiras.

Voici donc le conseil d'un vieil homme, fais-en ce que tu voudras. Le flux et le reflux des vagues ne s'arrêteront jamais, et quelque part, tant mieux. Mais tu apprendras avec le temps qu'on peut survivre aux pires tempêtes. Et que d'autres vagues arriveront. Et que tu y survivras, aussi

Si tu as de la chance, tu auras beaucoup de cicatrices laissées par beaucoup d'amours. Et beaucoup d'épaves, aussi. »



Recettes

Concombres à la crème sûre

2 concombres pelés et coupés en deux dans le sens de la longueur; 6 feuilles de laitue romaine; 1/2 tasse de crème sûre; 1 c. à soupe de jus de citron; 1 c. à thé de moutarde de Dijon; 1 c. à thé de vinaigre de vin; 1 c. à soupe d'huile d'olive; persil frais haché, sel, poivre et paprika.

Évidez les moitiés de concombre, saler et déposer sur une grille, laissez égoutter 1h. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Émincer les concombres et les ajouter à la vinaigrette. Déposez les feuilles de laitues dans une assiette et verser la sauce aux concombres sur la laitue.



Muffins aux bleuets

1 œuf; 1/2 tasse de lait; 3 c. à table d'huile; 1/2 tasse de céréale All Brand; zeste 1/2 citron; Mélanger et laisser reposer 5 minutes. 1 tasse de farine; 1/2 tasse de sucre; 2 c. à thé de poudre à pâte; 1/2 c. à thé de sel; 1 tasse de bleuets frais ou congelés. Mélanger et ajouter au premier mélange sans trop brasser.

Verser dans des moules à muffins. Cuire à 400F 20 à 25 minutes.



Coin détente

Quiz-Québec

Cinéma

De quel roman est tiré la série Les Belles Histoire des pays d'en haut?

Sur la vie de quel enfant est basé l'histoire de l'enfant martyr?

Quel film met en scène quatre hommes dont les surnoms sont « le paon », « le taureau », « le lion » et « le ver de terre »?

Dans quel film peut-on entendre la phrase « La guerre, la guerre, c'est pas une raison pour se faire mal »?

L'Oratoire Saint-Joseph

Qui est le fondateur de l'oratoire?

Quel est le nombre total de marches pouvant être gravies, depuis le chemin Queen Mary, jusqu'à la porte de la basilique?

À l'effigie de qui est la statue qui trône au milieu de la chapelle votive?

Les casinos

Où sont situés les quatre casinos du Québec?

Combien de machines à sous compte le Casino de Montréal?

Dans quel ancien bâtiment a été aménagé, le Casino de Charlevoix, (en 1994) ?

Quel casino compte le plus de tables de jeux?

Réponses: Un homme et son péché; Aurore Gagnon; Cruising bar; La guerre des Indes.
Le frère André (Alfred Bessette); 283 marches; Saint-Joseph.
Montréal, La Malbaie, Gatineau et Mont-Tremblant; Plus de 3000 machines; Dans l'ancien théâtre d'été du Manoir Richelieu; Le Casino de Montréal.

Mots à l'envers

EELTBU

Fruit qui a inspiré un surnom aux habitants du Lac St-Jean.

ROTTIÈUER

Plat traditionnel du temps des fêtes.

PTEUTÉCELH

Événement rassembleur où l'on mange du blé d'inde.

ÈATUIEHGRCE

Rue de Montréal, dont le Centre Bell se trouve à son extrémité.

ÉDEMRÉURNF

Événement politique ayant eu lieu en 1980 et 1995.

CÈLBEAHR

Acteur qui jouait dans La Petite Vie.

IDGOUNM

Humoriste décédé dont un gala porte son prénom en son honneur.

TFIENLOANA

Pont-tunnel reliant Montréal à la rive-sud.

Réponses: Bleuets; Tourtière; Epiluchette; Gauchetière; Réferendum; Labrèche; Guimond; Lafontaine

10 bonnes raisons d'aimer le mois d'août

Le mois d'août est moins agité, plus tendre et plus charmeur notamment pour ces 10 raisons.

Raison 1: Une deuxième chance pour l'été. Même si les journées raccourcissent, le mois d'août reste un mois chaleureux. On profite encore d'un maximum de luminosité, de douceur. Les journées d'août semblent toujours très agréables, presque plus belles et moins agressives que celles de juillet.

Raison 2: La luminosité. La lumière du mois d'août est une lumière différente, plus dorée, plus chaude. Elle fait paraître les paysages plus beaux.

Raison 3: La baignade. L'eau des piscines et des plans d'eau est encore chaude. Les plages sont moins occupées, les gens retournent doucement au travail. Il y a moins de monde quand vient le temps de visiter les musées ou flâner dans les petites villages récréotouristiques.

Raison 4: Les confitures. Au mois d'aoûts c'est le temps de faire des confitures. Cela nous rappelle la bonne odeur de confiture dans la cuisine de grand-maman.

Raison 5: Les légumes frais qui font tourner la tête. S'il y a un mois pendant lequel on a l'embarras du choix en ce qui concerne les légumes, c'est le mois d'août! La tomate à un vrai goût de tomate, accompagnée de basilic et d'origan, c'est un régal.

Raison 6: La sieste. Le mois d'août est le mois parfait pour la sieste, doux, calme... c'est parfait! 20 minutes suffisent pour recharger ses batteries et se faire du bien.

Raison 7: Le joli teint. Avec les rayons de soleil de juin et juillet on a meilleure mine qu'au milieu de l'hiver. Le temps passé à l'extérieur aide aussi à oxygéner la peau. Une mine légèrement dorée, c'est plus de lumière, des traits qui paraissent moins fatigués.

Raisons 8: Les nouvelles collections qui arrivent. Les soldes à peine terminées, les nouvelles collections débarquent avec force dans les magasins: vêtements, chaussures, accessoires, etc. Ce vent de nouveauté qui souffle en août et qui nous fait dire que l'automne, c'est bien finalement!

Raison 9: Les cartables, crayons et cahiers. Il y a une certaine poésie de l'enfance qui s'installe quand les rayonnages d'articles scolaires déferlent dans les magasins. Les gommes, les cahiers, les crayons de couleurs sont des promesses d'une nouvelle année chargée d'aventures et d'apprentissages.

Raison 10: une nouvelle liste d'objectifs. Le mois d'août, c'est enfin un mois de réflexion, de bilan. Souvent, avec la rentrée, on se fixe de nouveaux objectifs, quelques bonnes résolutions. On peut ainsi profiter des quelques semaines qui précèdent pour faire un peu d'introspection et de se créer une petite liste toute personnelle de nos envies pour terminer 2021 en beauté. Mais n'oubliez pas d'être indulgente et que l'important, c'est avant tout de faire de votre mieux, ce sera déjà pas mal...

Je vous souhaite un mois d'août tout doux, un mois d'août qui brille, un mois d'août qui ressource.

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

Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

71 Hôtel-Dieu, local 105
Sorel-Tracy, Qc J3P 3L1
450-746-1497

Courriel: info@smqpierredesaurel.org
Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel
Site web: SMQ-Pierre-De Saurel.org

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Pierre-De Saurel
Promouvoir. Soutenir. Outiller.