

# L'ENVOLÉE

Avril 2013

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

## Le mois d'avril

Chaque année, le 1er avril. Les Grecs se rassemblaient autour du temple de Thésée pour exécuter des danses nationales. Thésée, dont les exploits sont restés légendaires, tua le Minotaure, ce monstre à tête de taureau qui dévorait chaque année six jeunes garçons et six jeunes filles d'Athènes. Donc, le 1er avril, des jeux et des chants célébraient la victoire de Thésée.

Pour nous, le 1er avril, à défaut du culte de Thésée, nous pratiquons la coutume du poisson d'avril. Nous nous égayons aux dépens de nos amis en leur annonçant des nouvelles inexactes et en leur imposant des démarches absolument inutiles. S'ils se fâchent, il nous suffira d'un mot pour calmer leur colère: « **Poisson d'avril!** » Quelle est l'origine de cette plaisanterie vraiment absurde? On raconte que le roi Louis XIII faisait garder à vue, dans le château de Nancy, un prince de Lorraine. « Le prisonnier trouva moyen de se sauver, le 1er avril, en traversant la Meuse à la nage, ce qui fit dire aux Lorrains que c'était un poisson qu'on avait donné à garder aux Français. »

Mais voici d'autres origines: Le mois d'avril est le mois où le maquereau est le plus abondant. La pêche commence dans les premiers jours; or, il est d'usage dans certaines localités maritimes, lorsque les pêcheurs reviennent après une maigre pêche, qu'on leur envoie en manière de plaisanterie des poissons en bois et en carton. Enfin, une dernière étymologie, qui, à vrai dire, nous paraît la meilleure, bien qu'elle ne nous apprenne pas l'origine des mystifications du 1er avril: En avril, le soleil vient d'entrer dans la constellation zodiacale qu'on appelle les Poissons.

Du commencement à la fin d'avril, les jours augmentent de 1h40, à savoir: de 57 minutes le matin et de 43 minutes le soir. En avril, la température moyenne continue à s'élever; elle atteint 10 degré, et cependant nous devons nous attendre encore à des séries de mauvais jours: les pluies, le froid, la neige, ne nous ont point irrévocablement quittés, ne dit-on pas « En avril ne te découvre pas d'un fil ».



### Sommaire:

Le mois d'avril

Mot de la directrice

Pour être heureux

Choisis donc d'aimer

Bibliothèque/Réflexion

### Une femme devrait avoir...

Êtes-vous d'une nature heureuse?

La pensée positive

Chantons ensemble

Recettes

La peinture intérieure

### Participation à ce numéro:

Francyne Desjardins

Sylvette Pilon

Mise en page: Sylvette Pilon

## Mot de la directrice

L'hiver a été long cette année et beaucoup de gens ont besoin de se ressourcer en ce moment, c'est pourquoi il faut prendre du temps pour soi, temps pour se dorloter, s'amuser, lire, danser et aussi voir les gens qui sont près de nous et ne pas avoir peur de leur dire à quel point ils nous sont chers.

Le printemps tarde à prendre la place qui lui revient mais par contre cette température est appréciée des acériculteurs et des adeptes de la cabane à sucre.

Cet éveil de la nature nous réserve des surprises qui nous comblent de bonheur et qui rendent notre vie moins triste. Les arbres sont remplis de bourgeons, les vivaces pointent dans les plates-bandes et bientôt nous regarderons les fleurs s'étalées avec grâce et dignité pour notre plus grande joie. Ce retour en force de la nature est précieux pour nos yeux et surtout pour notre moral.

Pour plusieurs d'entre nous, le printemps nous fait penser que nous devrons aller chez le médecin pour notre bilan annuel. N'attendez pas, allez-y et de cette façon, vous passerez un bel été sans souci et vous profiterez de ces moments de repos pour vraiment vous ressourcer et admirer cette nature qui se veut un cadeau du ciel.

La semaine de la santé mentale sera bientôt à nos portes soit du 06 au 12 mai et nous parlerons de l'Estime de soi, sujet fort à la mode par les temps qui courent. Nous aurons plusieurs activités qui sauront vous plaire: porte ouverte, exposition des travaux de l'atelier de tricot, déjeuner, conférence, jeux d'échecs avec « Les cerveaux sur l'échiquier », après-midi musical, ébauche des prochains cours d'automne et d'hiver, etc.

Je vous souhaite pour ce début de printemps, de la Joie, du Bonheur avec les vôtres, des petits Plaisirs et surtout de la Santé.

Francyne

## Pour être heureux

Pour être heureux

Il ne faut que des fleurs, un filtre de soleil et quelques grains de bonheur.  
Le cri d'un enfant, le toit d'une maison et la brise du vent,

Pour être heureux

Il suffit de s'entourer de vertus, s'emmitoufler d'amour, se nourrir de passion, prendre dans sa main celle d'un être cher.

Regarder vers le ciel en oubliant la terre.

Fermer les yeux sur le passé pour les ouvrir sur le rêve.

Pour être heureux

Il ne faut plus penser que l'o puisse être malheureux, il faut changer une larme en sourire et aller droit de l'avant,

Pour être heureux, entre nous, il faut si peu!



## Choisis donc d'aimer

Texte de: Jules Beaulac

Lorsque tu ne sais plus aimer ou t'intéresser aux autres, tu commences à vieillir. De fait, quand tu es capable d'aimer pour de vrai, tu ne vieillis pas. L'absence d'un réel amour rend les jeunes bien vieux; et la ferveur d'un amour toujours vivant donne la joie de vivre aux gens du mi-temps de la vie.

C'est dans la tête que les idées naissent, mais c'est dans ton cœur qu'elles grandissent et se développent. La mémoire de ton cœur est essentiellement primordiale pour grandir et vivre au cœur de ta vie!

Fais confiance aux personnes que tu rencontres car elles sont très souvent bien meilleures que tu le penses. Fais aussi confiance au temps qui jouera en ta faveur si tu montres de la patience envers lui. Fais aussi confiance aux petits détails de la vie car c'est à travers eux que bien souvent la vie reçoit toute sa lumière et sa force. Ce n'est jamais perdre ton temps que d'en prendre pour parler aux gens, les écouter et pour de vrai...aimer. Pourquoi être si pressé?

Oui, pratique ton sourire, le vrai, celui qui vient de ton cœur. Il illumine la nuit des gens; il réchauffe les cœurs froids; il transforme les attitudes; il fait naître l'espérance et le goût de vivre!

On ne peut résister au vrai sourire de ton cœur!

Tu apprends beaucoup quand tu sais écouter, regarder et toucher les personnes; même celles qui te semblent plus démunies. C'est du temps gagné pour semer la tendresse et l'amour! Garde aussi pour toi de précieux temps de solitude pour calmer les vagues sur le lac de ton âme, et surtout pour entendre les musiques qui chantent au fond de ton cœur. Ainsi, tu te connaîtras et tu entreras dans le pays de la paix et de l'équilibre. Là seulement, tu découvriras le chemin qui mène au cœur des autres.

Chaque personne garde bien précieusement un secret dans son cœur. C'est une intimité de droit inviolable! Seul l'amour peut en décider la révélation en temps opportun. Les grandes blessures d'angoisse, de rejet et de dépréciation personnelle ne se cicatrisent qu'avec le temps et beaucoup d'amour! Le temps et l'amour font renaître la confiance!

La nature t'apprend beaucoup aussi quand tu sais la regarder, l'écouter et la toucher. Voilà un savoir aimer. Ce n'est pas gaspiller de ton temps que d'en prendre pour écouter siffler le vent, voir pousser les fleurs, marcher dans les feuilles mortes de l'automne et regarder tomber la pluie et la neige. C'est beau, c'est sain, c'est pur; ça aide à vivre que de marcher doucement dans la nature.

Toutes ces pensées que tu viens de lire, crois-moi, elles renferment des trésors importants et des valeurs essentielles pour ta vie de chaque jour.

Il y a du bonheur dans ton cœur et dans ta vie! Regarde bien autour de toi! Le bonheur te donne rendez-vous!

Choisis d'aimer avec le sourire de ton cœur.



## Bibliothèque

Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes - Fletcher Peacock

Chocolats pour l'âme d'une femme - Kay Allenbaugh

S'accomplir - Isabelle Delisle



## Réflexion...

Juge le moins possible. Oublie les blessures et pardonne,  
tu te sentiras libéré. Illumine ta vie de petites joies.  
Essaie de bien vivre ton « Aujourd'hui ».



## Une femme devrait avoir...

Poème de Maya Angelou

**Une femme devrait avoir...**suffisamment d'argent à elle pour quitter la maison et se louer un hébergement, au cas où elle le souhaiterait ou en aurait besoin...

**Une femme devrait avoir...**quelque chose de parfait à se mettre sur le dos au cas où son employeur, ou l'homme de ses rêves, voudrait la rencontrer dans une heure...

**Une femme devrait avoir...**une jeunesse qu'elle est heureuse de laisser derrière elle...

**Une femme devrait avoir...**un passé suffisamment juteux pour avoir hâte de le raconter durant son grand âge...

**Une femme devrait avoir...**un tournevis, une perceuse sans fil, et...un soutien gorge en dentelle noire...

**Une femme devrait avoir...**une amie qui la fait toujours rire et une autre qui la laisse pleurer...

**Une femme devrait avoir...**un beau meuble qui n'a pas déjà appartenu à une personne de sa famille.

**Une femme devrait avoir...**huit assiettes assorties, des verres à vin sur tige, et une recette en vue d'un repas qui donnera à ses invités le sentiment d'être honorés...

**Une femme devrait avoir...**le sentiment de maîtriser sa destinée...

**Toute femme devrait savoir...**comment tomber en amour sans se perdre elle-même...

**Toute femme devrait savoir...**comment quitter un emploi, rompre avec un amant, et confronter une amie sans gâcher l'amitié...

**Toute femme devrait savoir...**quand il faut faire des efforts...et quand il vaut mieux partir...

**Toute femme devrait savoir...**qu'elle ne peut pas changer la longueur de ses jambes, la largeur de ses hanches, ou la nature de ses parents...

**Toute femme devrait savoir...**que son enfance n'a peut-être pas été parfaite, mais qu'elle est terminée...

**Toute femme devrait savoir...**ce qu'elle est prête à faire ou non...pour l'amour ou autre chose...

**Toute femme devrait savoir...**comment vivre seule...même si ça ne lui plaît pas...

**Toute femme devrait savoir...**en qui elle peut avoir confiance ou non, et pourquoi elle ne devrait pas s'en tenir responsable...

**Toute femme devrait savoir...**où aller...que ce soit à la table de la cuisine de sa meilleure amie ou dans une charmante auberge au fond des bois...quand son âme a besoin de paix...

**Toute femme devrait savoir...**ce qu'elle peut accomplir ou non dans une journée...dans un mois...et dans une année...

**Les bons amis sont comme les étoiles! On ne les voit pas toujours! Mais on sait toujours qu'ils sont là!!!**



## Êtes-vous d'une nature heureuse?

Répondez par oui ou par non aux affirmations suivantes:

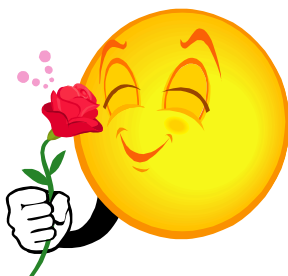
1. Je me réveille souvent déprimé sans savoir pourquoi.
2. Je trouve que la vie est une merveilleuse aventure.
3. J'ai parfois l'impression d'avoir tiré le plus mauvais numéro à la loterie de l'existence.
4. J'ai envie de danser quand j'entends une musique qui me plaît.
5. J'ai tendance à voir tout en noir quand je suis fatigué.
6. J'aime presque tout ce que je fais.
7. Je me sens souvent totalement privé d'énergie.
8. Je ris dans des situations que les autres ne trouvent pas drôles.
9. Je me mets en colère, quand mes proches insistent pour que je m'amuse.
10. J'ai souvent un trop-plein d'énergie dont je ne sais que faire.
11. Je me demande fréquemment si ma vie a un sens.
12. J'ai du mal à garder mon sérieux quand les autres se disputent pour des futilités.
13. Je supporte mal les gens qui n'arrêtent pas de rire et de faire du bruit.
14. Il m'arrive de chanter sans m'en rendre compte.
15. Je suis quelquefois si désespéré que je me moque de ce qui va m'arriver.
16. Je suis généralement de bonne humeur et débordant d'énergie.
17. J'ai l'impression que c'est toujours aux autres que les bonnes choses arrivent.
18. Je prends la vie comme elle vient, sans me soucier du lendemain.
19. Quand je vais mal, je n'ai plus aucun souvenir des moments où j'allais bien.
20. Je suis reconnaissant d'être en vie.

### Résultats:

Si vous avez répondu oui à 8 ou plus de 8 affirmations impaires, vous ignorez probablement ce qu'est le bonheur.

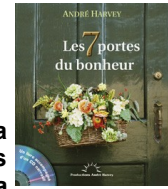
Si vous avez répondu oui à 8 ou plus de 8 affirmations paires, vous ne vous trouvez sans doute jamais en manque de dopamine et vous êtes incontestablement d'une nature heureuse.

Référence: Godwin, Malcolm; 1999, Qui êtes-vous?



## La pensée positive

Texte tiré du livre « Les 7 portes du bonheur »  
de André Harvey



On en a tellement entendu parler! Surtout au cours des années peace and love. Et on a facilement tendance à en rire ou à en négliger l'importance. Pourtant, la pensée positives est à la base du bonheur; elle est peut-être notre plus précieuse alliée. Tant qu'on ne l'a pas maîtrisée, on peut difficilement espérer accéder à l'autonomie. Pourquoi? Parce que c'est par nos pensées, nos actes, nos croyances et nos convictions que nous bâtissons, pierre par pierre, les sentiers de notre avenir. Nous sommes les cocréateurs de notre propre vie, ne l'oublions pas. Nous attirons inconsciemment les gens et le événements qui viennent nous prouver, sans l'ombre d'un doute, que ce que nous croyons est vrai. C'est un principe fondamental qui s'applique à tous les humains. Ainsi, une personne peut jouir d'une beauté extraordinaire, si elle ne s'aime pas, elle attirera des regards et des commentaires de rejet. Évidemment, le contraire est aussi vrai. Si nous nous aimons avec le corps que nous possédons, avec nos qualités et nos défauts, avec nos points forts comme avec nos points faibles, notre entourage manifestera à notre endroit la même estime qu'on a pour soi-même. Vous êtes-vous déjà demandé la raison pour laquelle nombre de beauté dictées pas la société, demeurent pourtant si attirantes? C'est qu'elles s'aiment, c'est tout, et c'est ce que perçoit leur entourage.

**Donc l'amour de soi demeure la base de toute recherche de bonheur.**

Et cela commence par de toutes petites choses: un clin d'œil que l'on se fait le matin en passant devant la glace, un « je t'aime » discret de soi à soi, un cadeau que l'on se fait, un repas seul à seul avec soi-même au restaurant ou chez soi, à la chandelle, etc. Tous les moyens sont bons, il faut juste ne rien brusquer pour ne pas se décourager et y aller étape par étape. Cela peut sembler quelque peu cliché, mais si vous croyez fermement que vous méritez l'abondance et que vous passez votre existence à ouvrir tout grands vos bras pour recevoir les cadeaux que la vie veut vous offrir, eh bien! Celle-ci vous prouvera que vous avez raison de penser ainsi. Par contre, si vous êtes convaincu que vous êtes nés pour un petit pain, c'est effectivement ce que vous obtiendrez à coup sûr!

Dans mon livre « Poussées de croissance » je relate une anecdote plutôt cocasse à ce sujet dans un chapitre intitulé ironiquement: « La pensée négative, ça marche! » Cela se passait lors d'un voyage effectué avec mon frère, au cours duquel nous avons traversé l'Afrique à bord d'un vieux camping-car. J'étais si négatif à cette période que c'était devenu pour moi une marque de commerce. Je cultivais la pensée que si une maladie passait à un kilomètre de moi, j'allais l'attraper. Vous pouvez imaginer le reste...mais revenons à notre histoire. Chaque fois qu'un autre voyageur croisait notre route, il nous demandait en rigolant: « Alors, les Harvey, qu'est-ce qui vous est arrivé de mauvais dernièrement? ». Et nous nous faisons un devoir de raconter nos malchances de long en large, et avec le soucis du détail, croyez-moi! Un jour, après avoir réparé trois crevaisons sur notre vieux véhicule dans la même journée, je dis à mon frère: « Pierre, nous sommes si malchanceux que je suis sûr qu'un jour, nous ferons deux crevaisons en même temps. » Dix minutes plus tard, les deux pneus à l'arrière éclataient simultanément! Encore une autre histoire de malchance à raconter. Ce n'est qu'à mon retour de voyage que je lus un livre de Dr Joseph Murphy sur la pensée positive, et je réalisai alors avec effroi que j'avais probablement attiré toutes ces malchances par ma seule façon de penser négativement. C'est alors que je changeai mon fusil d'épaule et tentai de devenir plus positif. Cela changea ma vie. Tout ce que l'on entretient dans nos pensées se réalise, à court ou à long terme...Il faut juste demeurer vigilant.

**Devenir positif est une attitude qui se développe petit à petit.**

Cela se fait à force de chercher le bon côté en tout, pas en jouant à l'autruche et en refusant de voir le négatif autour de soi, mais en ne s'y attardant tout simplement pas. Être positif, c'est croire obstinément en sa bonne étoile et cesser d'entretenir trop longtemps des pensées négatives de peur et de haine. Car, selon le principe cité précédemment, ces pensées se matérialiseront d'une façon ou d'une autre.

**Être heureux, c'est avoir la certitude absolue que nous sommes guidés par une bonne étoile.**

Il ne faut jamais en démordre, même si notre mental essaie de nous convaincre du contraire en nous envoyant sporadiquement durant nos moments de doute et de faiblesse, des vagues d'idées noires. Il est inutile de combattre nos idées défaitistes, reconnaître et après, les laisser passer. Ainsi, nous pourrons vite nous reprendre en main et poursuivre notre route.

## Chantons ensemble...



### Comme un soleil

Comme un soleil, comme une éclaircie  
Comme une fleur que l'on cueille entre les orties  
Elle doit venir comme vient le beau temps  
Elle doit venir comme vient le printemps

Demandez-moi tout ce que vous voulez  
Et sans regret je vous le donne  
Mais dites-moi où je la trouverai  
Celle qui comprendra celle qui me dira  
Où que tu ailles je vais avec toi  
Quelque soit le chemin je te suis pas à pas  
Et s'il m'arrivait alors de tomber  
C'est elle qui me relèverait

Comme un soleil, comme une éclaircie  
Comme une fleur que l'on cueille entre les orties  
Elle doit venir comme vient le beau temps  
Elle doit venir comme vient le printemps

Demandez-moi tout ce que vous voulez  
De ne plus jamais voir personne  
De renoncer aux parfums de l'été  
Aux accords de guitare, aux fumées de la gloire  
Demandez-moi de ne plus croire en rien  
Pourvu que je la vois au bout du mon chemin  
Demandez-moi tout ce que vous voulez  
Mais dites moi où la trouver

## Recettes

### Jambon à la bière

2 tasses d'eau froide; 1 bière; 1 carottes coupées en 4; 1 oignon coupé en 4; 1 branche de céleri avec les feuilles; Poivre; 1 c. à thé de moutarde sèche; 1/8 de tasse de mélasse; 2 clous de girofle. 1 gros jambon à bouillir.

Faire cuire ensemble 30 minutes et y mettre le jambon. Laisser mijoter jusqu'à ce que le jambon soit bien cuit.

Suggestion de Rose-Hélène Messier

### Grand-père au sirop d'érable

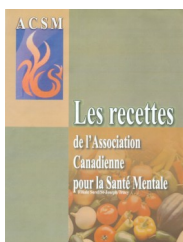
3 tasses de sirop d'érable; 1 tasse d'eau; une pincée de sel. Faire bouillir 10 minutes.

2 tasses de farine; 2 c. à table de poudre à pâte; une pincée de sel; 1/3 tasse de beurre; 1 tasse de lait.

Incorporer le beurre dans les ingrédients secs avec deux couteaux, ajouter le lait.

Déposer à la cuillère dans le sirop bouillant, couvrir et laisser mijoter à feu moyen 20 minutes sans ouvrir le couvercle.

Suggestion de Francyne Desjardins



**Vous retrouverez ces excellentes recettes dans notre livre de recettes en vente à nos bureaux au coût de 20\$**

## L'ENVOLÉE

### La peinture intérieur....

Avec l'arrivée du printemps on a tous le goût de rafraîchir notre intérieur. Vous êtes-vous déjà retrouvé devant un étalage de peinture ne sachant pas quel fini conviendrait le mieux pour la salle à dîner ou la chambre à coucher? Voici quelques conseils pour éclairer votre choix.

**Fini mat:** Pourcentage de lustre: entre 0 et 5 %. Avantages: Masque les imperfections et crée une ambiance feutrée et chaleureuse. Inconvénients: Peu lavable. Où? Recommandé pour les endroits exigeant un minimum d'entretien, comme les plafonds.

**Fini velouté:** Pourcentage de lustre: de 6 à 9 %. Avantages: Camouffle les défauts mineurs et a une certaine lavabilité. Donne un aspect feutré et enveloppant. Inconvénients: Difficile à nettoyer. Où? Recommandé pour les pièces demandant un entretien sporadique, telles que la chambre des parents, la salle à manger, le salon et le bureau.

**Fini perle:** Pourcentage de lustre: de 15 à 20 %. Avantages: Résiste aux frottements et aux lavages fréquents. Inconvénients: Aucun. Où? Recommandé pour les lieux requérant un nettoyage régulier, comme la cuisine, la salle de bain, les chambres des enfants, la salle de jeu, le hall d'entrée, les couloirs et la cage d'escalier, de même que les moulures et les portes.

**Fini semi-lustré:** Pourcentage de lustre: de 35 à 50 %. Avantages: Particulièrement lavable et résistant. Inconvénients: Souligne les imperfections. Où? Recommandé pour les petites surfaces, telles que les rampes d'escaliers, les portes, les chambranles, les moulures et les plinthes, pour faire ressortir les détails architecturaux.

**Fini lustré:** Pourcentage de lustre de 70 à 100 %. Avantages: Exceptionnellement lavable et durable. Inconvénients: Très luisant, il réfléchit toutes les imperfections. Où? Recommandé pour les petites surfaces (chambranles, moulures, plinthes, etc).

Source: Touring Automne 2011

## L'avantage d'être membre de l'ACSM

Dans le cadre de sa mission globale, l'ACSM offre également des activités de soutien et d'entraide auprès de la population:

Campagne de sensibilisation au maintien d'une bonne santé mentale par la semaine nationale de santé mentale.

Séances d'information et conférences.

Livres de référence à notre bibliothèque.

Outils de prévention (dépliants, signets, journal, livre de recettes).

Ateliers diversifiés comme: mémoire et concentration, qualité de vie, l'estime de soi, gestion des émotions, club d'échecs, atelier de tricot

Gymnastique douce et stretching, Taïchi.

Chorale Envol du Coeur

Déjeuner mensuel.

Informations: (450) 746-1497

### Devenez membre de l'ACSM Sorel/St-Joseph/Tracy

En devenant membre de notre association, vous recevrez notre journal L'Envolée, vous aurez accès à tous nos services réguliers et notre bibliothèque.

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:

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)  
105 Prince, local 106, Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9