



L'Envolée



Édition spéciale

**"En avril, ne sors pas
de ton domicile..."**



@ Rien que pour chat

Sommaire:

Mot de la directrice

La page technologique

Mot de l'intervenante

Prendre soin de sa santé mentale
durant la crise

Semaine nationale de la Santé
mentale

Après ?

Coin détente

Vaut mieux en rire

Qui suis-je durant la crise de la
COVID-19

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et

Mélissa Plasse

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Avant de passer à l'essence de mon mot, je tiens à vous dire que nous sommes là. Nous sommes présents pour vous si vous ressentez le besoin de parler, si vous avez besoin d'aide, si vous ne savez pas vers qui vous tourner, si vous êtes seul.... SVP, n'hésitez pas à communiquer avec nous par Facebook : [Santé mentale Québec – Pierre-De Saurel](#) ou par courriel : info@smqpierredesaurel.org

Il nous fera plaisir de vous parler et de vous aider ! Sinon, je vous invite à vous abonner à notre page Facebook afin de suivre nos publications et capsules sur la promotion de la santé mentale, votre santé mentale!

Également, ne manquez pas la Semaine nationale de la santé mentale du 4 au 10 mai 2020. Celle-ci vous sera présentée via différentes capsules et conférences sur le web. Inscrivez cela à votre agenda 😊

Comment allez-vous en cette période historique hors du commun?

Je dois dire que cette situation demande beaucoup d'adaptation pour chacun d'entre nous. Cela demande beaucoup de résilience, de patience, de conciliation, de temps!

J'ai pratiqué un petit exercice avant de vous écrire ce mot. Ceux et celles qui me connaissent savent que cet exercice consistait à trouver des points positifs à cette situation. Le plus petit point positif est pour moi très important car aussi étrange que cela puisse vous paraître, dans chaque situation ou événement nous pouvons en tirer du bien. Oui! Oui! Il est clair que parfois, avant de voir le côté positif il peut s'écouler plusieurs jours, plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Cela dépend de chacun.

Alors ce petit exercice m'a fait prendre conscience de plusieurs choses. Entre autres que je passe beaucoup de temps avec ma famille. Je savais déjà que je voyais plus mes collègues de travail que ma famille dans une semaine mais de la vivre... c'est une tout autre histoire! Outre le fait que le télétravail n'est pas évident en famille, le temps que je passe avec eux est précieux! Nous créons des souvenirs dont nous allons nous rappeler toute notre vie! Ensuite, je profite de l'occasion pour aller prendre des marches avec mon chien. Avec le travail, les enfants, la routine, mon chien passait en dernier sur la liste des priorités. Quelle joie de le voir se pavaner presque chaque jour dans les rues, il a tellement l'air heureux! On dirait même qu'il se demande ce qui se passe dans sa vie de chien! Troisièmement, ce qui est intéressant avec le télétravail c'est que nous pouvons commencer très tôt à travailler (au moment où je vous écris ces lignes il est 6h30 du matin 😊).

Autres points positifs :

Je m'entraîne tous les jours. Cela me permet de prendre un temps pour moi. C'est mon moment juste à moi.

J'ai l'impression de moins courir après mon temps étant donné que mon horaire est plus flexible en télétravail. Je dépense seulement pour les éléments essentiels. Je réalise que l'essentiel est beaucoup plus simple que ce que je lui attribuais! Effectivement! Puisqu'il faut sortir de la maison SEULEMENT si c'est vraiment nécessaire.

J'encourage l'économie locale. Restaurants et agriculteurs locaux pour nous gâter et en plus cela m'évite de sortir de la maison 😊

Ça coûte moins cher de gaz! Hihi

La planète et la couche d'ozone se porte sûrement un peu mieux puisque nous sommes beaucoup de personnes à prendre beaucoup moins notre voiture.

Il y en a plein des points positifs! Il s'agit d'y réfléchir un peu! 😊

En plus, pendant que nous mettons notre énergie à penser à autre chose, nous diminuons notre stress relié à cette situation. Nous mettons notre énergie sur les belles choses!

En terminant, prenez soin de vous! Prenez du temps pour vous! Contactez-nous si vous avez différents besoins, nous sommes présents pour vous outiller et vous aider!

Nathalie Desmarais, directrice générale

La page technologique

Capsule de Nathalie Desmarais 6 avril 2020

Capsules vidéo 7 astuces pour se recharger

<https://mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-20-21/medias-et-activites>

Capsule David Goudreault porte-parole du Mouvement santé mentale Québec



Astuce quotidienne

DES ASTUCES QUOTIDIENNES
POUR FAIRE FACE AU CHANGEMENT

**LUNDI:
RESSENTIR**



Ceux et celles d'entre nous qui sont en confinement doivent passer beaucoup de temps ensemble. Il est normal que cette promiscuité puisse occasionner de l'irritabilité. Si c'est votre cas, discutez-en avec ouverture et bienveillance.

DES ASTUCES QUOTIDIENNES
POUR FAIRE FACE AU CHANGEMENT

**MARDI:
SE RESSOURCER**



Prendre le temps de se ressourcer contribue à développer et maintenir notre système immunitaire. Utilisez les petits ou grands moments libres pour faire quelque chose que vous aimez pour prendre soin de soi et recalibrer nos habitudes de vies.

DES ASTUCES QUOTIDIENNES
POUR FAIRE FACE AU CHANGEMENT


**MERCREDI:
S'ACCEPTER**



La pandémie a révélé au grand jour notre vulnérabilité en tant qu'êtres humains. S'accepter, c'est aussi reconnaître notre fragilité, notre part de faiblesse, mais sans en faire une ennemie.

DES ASTUCES QUOTIDIENNES
POUR FAIRE FACE AU CHANGEMENT

**JEUDI:
AGIR**



Parfois, on ne peut pas changer les événements, mais on peut changer le sens qu'on leur donne. Posez-vous la question: qu'est-ce que ça m'apporte de ralentir ?

DES ASTUCES QUOTIDIENNES
POUR FAIRE FACE AU CHANGEMENT

**VENDREDI:
CHOISIR**



Nous passons notre vie à faire des choix. Et même dans cette période où nous avons moins de liberté de mouvement, ces choix nous procurent de l'autonomie !

DES ASTUCES QUOTIDIENNES
POUR FAIRE FACE AU CHANGEMENT

**SAMEDI:
DÉCOUVRIR**



S'aérer l'esprit en découvrant des actualités d'une autre saveur est toujours possible ! Nous avons débusqué pour vous cette semaine quelques bonnes nouvelles:

DES ASTUCES QUOTIDIENNES
POUR FAIRE FACE AU CHANGEMENT

**DIMANCHE:
CRÉER DES LIENS**



En ces temps de réclusion, il est important de maintenir nos liens de manière créative. Envoyez un souper gastronomique à votre grand-mère pour sa fête. Vous appuyez un restaurant et vous rendez votre grand-mère heureuse.

7 astuces vers l'équilibre centre de documentation

Mot de l'intervenante

Bonjour à vous tous,

Dans un premier temps, sachez que je pense à vous et j'espère que malgré la situation hors de l'ordinaire vous prenez soin de votre santé mentale. C'est tellement important, d'autant plus que nous vivons une période sans précédent. D'ici la fin de la période de confinement, je serai présente via notre page Facebook pour vous soutenir et vous outiller face aux défis auxquels nous sommes tous confrontés.

Je ne serai pas vraiment original, mais j'ai envie de vous donner quelques trucs pour conserver votre équilibre. Premièrement, prévoyez des routines, une heure de lever – pas trop tard en semaine, plus libre la fin de semaine, des repas dans les tranches horaires habituelles, habillez-vous le matin comme en temps normal et fixez-vous des objectifs pour la journée. Petite astuce; faites-vous une liste de choses que vous souhaiteriez faire et inscrivez-les dans votre horaire. Mais attention, ne soyez pas trop dur avec vous-même, votre conjoint ou vos enfants, car cet horaire a pour but d'améliorer votre quotidien et non de le rendre plus difficile.

Si vous êtes confiné seul :

Prévoir dans l'horaire des appels réguliers à vos proches, il est important de se sentir proche des gens qu'on aime. Vous pouvez faire des activités communes par exemple;

Faites la même recette en discutant via appel vidéo (Facetime ou Skype) et évaluez ensemble les résultats.

Écoutez la même série ou le même film qu'un de vos proches et discutez-en ensemble par la suite.

Lancez-vous des défis via les réseaux sociaux.

Découvrez ou redécouvrez le plaisir de la correspondance postale.

Si vous vous sentez seul n'oubliez pas que vous pouvez communiquer avec notre équipe par la messagerie privée de notre page Facebook, nous vous répondrons le plus rapidement possible.

Si vous n'êtes pas confiné seul :

Pour certains, la situation sera complètement nouvelle, car même si vous habitez ensemble depuis longtemps c'est peut-être la première fois que vous passez autant de temps dans un même endroit. Il est tout à fait normal que vous vous sentiez irrité à certains moments. Prévoyez du temps pour vous seul dans une pièce ou à l'extérieur. Vous pouvez même l'inscrire à l'horaire pour que chaque personne ait un moment bien à lui. D'autant plus, si vous avez des enfants avec vous. Planifier aussi des moments où vous faites des activités plaisantes ensemble ça aide beaucoup à garder des liens forts.

Ensuite, sortez à l'extérieur au moins 30 minutes par jours, 3 fois par semaine c'est nécessaire au maintien d'une bonne santé mentale.

Vous pouvez aussi profiter de votre confinement pour être créatif; c'est-à-dire produire quelque chose de nouveau et d'imparfait qui exprime ce que vous ressentez. Osez apprendre quelque chose de nouveau que vous n'aviez jamais eu le temps d'apprendre. Accordez-vous aussi quelques moments « blues » si vous en ressentez le besoin – ça fait toujours du bien d'évacuer – sans les laisser prendre le dessus.

À bientôt et soyez assuré que je vous garde dans mes pensées.

Mélissa

Prendre soin de sa santé mentale durant la crise

En tant qu'organisme en promotion et prévention de la santé mentale, nous sommes parfaitement conscients de l'incidence qu'aura la pandémie sur la santé mentale de nombreux membres de la communauté. Il est normal d'éprouver de la détresse, de la peur et de l'anxiété face à la COVID-19 et aux répercussions qu'elle pourrait entraîner. N'oublions pas l'importance de prendre soin de sa santé mentale tout comme on le fait pour sa santé physique. Faisons le nécessaire pour prendre soin de soi et de ceux qu'on aime.

Voici quelques conseils (*source Jack.org*):

Décrocher, c'est OK

Même quand tout va bien, les nouvelles en continu, ça peut être difficile. Si la couverture médiatique entourant la COVID-19 te déprime ou t'inquiète trop, prends une pause. Même s'il peut être tentant de croire qu'il faut se tenir au fait de la moindre actualité, prendre soin de soi est plus important. C'est correct d'être connecté, mais ça l'est aussi de se débrancher. Fais ce qui fonctionne le mieux pour toi.

Si tu choisis d'être connecté, tiens-t'en à des ressources fiables comme [l'Agence de la santé publique du Canada](#) et [l'Organisation mondiale de la Santé](#) pour t'informer. Oublie la spéculation et les rumeurs. Si tu tombes sur des informations fiables ou des bonnes pratiques qui pourraient servir aux autres, n'hésite pas à les partager avec tous ceux à qui pourraient en bénéficier. Diffuser de la véritable information, c'est vraiment utile !

Ajuste tes habitudes pour prendre soin de ta santé mentale

C'est très important de continuer à prendre soin de ta santé mentale et d'adapter tes habitudes au besoin. Si tu vois un psychologue ou un thérapeute, tu peux lui demander s'il est possible de faire des séances téléphoniques ou en ligne pour quelque temps. Fais la liste des choses que tu fais actuellement pour prendre soin de ta santé mentale. Les stratégies dont tu te sers pour prendre soin de toi pourraient bien ne pas être accessibles pour un certain temps (p. ex. ton gym est fermé temporairement). Lâche les vidéos sur YouTube et profite-en pour te rapprocher de la nature ou cuisiner quelque chose de nouveau ! Pense à différentes façons de prendre soin de toi. Si le cœur t'en dit, aide les autres en leur partageant ce qui fonctionne pour toi. Changer sa routine peut être un défi stimulant. C'est l'occasion d'essayer quelque chose de nouveau ! Tu auras certainement du temps libre, alors utilise-le d'une façon qui te fait du bien.

N'oublie pas de t'amuser

Semaine nationale de la santé mentale

La Semaine nationale de la santé mentale se déroulera du 4 au 10 mai prochain.

etrebiendanssatete.ca

RESSENTIR
c'est recevoir un message

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

David Goudreault
Porte-parole

Campagne
annuelle de
promotion de
la santé mentale
2020-2021

Dû à la crise que nous traversons présentement, les activités de la Semaine nationale de la santé mentale sont annulées afin de répondre aux consignes de confinement et la distanciation sociale.

Toutefois des activités et des capsules spéciales vous seront présentées sur notre page Facebook.

Le thème de la Campagne annuelle est
« RESSENTIR c'est recevoir un message »

Cette astuce est tout indiquée en cette période recevoir des messages de notre famille et nos amis n'a jamais été si sécurisant et important. Bien des gens on découvert Facebook, Facetime et Skype afin de rester en contact.

Suivez-nous sur Facebook à Santé mentale Québec-Pierre-De Saurel

Après ?

Et tout s'est arrêté...Ce monde lancé comme un bolide dans sa course folle, ce monde dont nous savions tous qu'il courait à sa perte mais dont personne ne trouvait le bouton « arrêt d'urgence », cette gigantesque machine a soudainement été stoppée net. A cause d'une toute petite bête, un tout petit parasite invisible à l'œil nu, un petit virus de rien du tout... Quelle ironie ! Et nous voilà contraints à ne plus bouger et à ne plus rien faire. Mais que va t-il se passer après ? Lorsque le monde va reprendre sa marche ; après, lorsque la vilaine petite bête aura été vaincue ? À quoi ressemblera notre vie après ?

Après ? Nous souvenant de ce que nous aurons vécu dans ce long confinement, nous déciderons d'un jour dans la semaine où nous cesserons de travailler car nous aurons redécouvert comme il est bon de s'arrêter ; un long jour pour goûter le temps qui passe et les autres qui nous entourent. Et nous appellerons cela le dimanche.

Après ? Ceux qui habiteront sous le même toit, passeront au moins trois soirées par semaine ensemble, à jouer, à parler, à prendre soin les uns des autres et aussi à téléphoner à papy qui vit seul de l'autre côté de la ville ou aux cousins qui sont loin. Et nous appellerons cela la famille.

Après ? Nous écrirons dans la Constitution qu'on ne peut pas tout acheter, qu'il faut faire la différence entre besoin et caprice, entre désir et convoitise ; qu'un arbre a besoin de temps pour pousser et que le temps qui prend son temps est une bonne chose. Que l'homme n'a jamais été et ne sera jamais tout-puissant et que cette limite, cette fragilité inscrite au fond de son être est une bénédiction puisqu'elle est la condition de possibilité de tout amour. Et nous appellerons cela la sagesse.

Après ? Nous applaudirons chaque jour, pas seulement le personnel médical à 20h mais aussi les éboueurs à 6h, les postiers à 7h, les boulangers à 8h, les chauffeurs de bus à 9h, les élus à 10h et ainsi de suite. Oui, j'ai bien écrit les élus, car dans cette longue traversée du désert, nous aurons redécouvert le sens du service de l'Etat, du dévouement et du Bien Commun. Nous applaudirons toutes celles et ceux qui, d'une manière ou d'une autre, sont au service de leur prochain. Et nous appellerons cela la gratitude.

Après ? Nous déciderons de ne plus nous énerver dans la file d'attente devant les magasins et de profiter de ce temps pour parler aux personnes qui comme nous, attendent leur tour. Parce que nous aurons redécouvert que le temps ne nous appartient pas ; que Celui qui nous l'a donné ne nous a rien fait payer et que décidément, non, le temps ce n'est pas de l'argent ! Le temps c'est un don à recevoir et chaque minute un cadeau à goûter. Et nous appellerons cela la patience.

Après ? Nous pourrions décider de transformer tous les groupes WhatsApp créés entre voisins pendant cette longue épreuve, en groupes réels, de dîners partagés, de nouvelles échangées, d'entraide pour aller faire les courses où amener les enfants à l'école. Et nous appellerons cela la fraternité.

Après ? Nous rirons en pensant à avant, lorsque nous étions tombés dans l'esclavage d'une machine financière que nous avions nous-mêmes créée, cette poigne despotique broyant des vies humaines et saccageant la planète. Après, nous remettrons l'homme au centre de tout parce qu'aucune vie ne mérite d'être sacrifiée au nom d'un système, quel qu'il soit. Et nous appellerons cela la justice.

Après ? Nous nous souviendrons que ce virus s'est transmis entre nous sans faire de distinction de couleur de peau, de culture, de niveau de revenu ou de religion. Simplement parce que nous appartenons tous à l'espèce humaine. Simplement parce que nous sommes humains. Et de cela nous aurons appris que si nous pouvons nous transmettre le pire, nous pouvons aussi nous transmettre le meilleur. Simplement parce que nous sommes humains. Et nous appellerons cela l'humanité.

Après ? Dans nos maisons, dans nos familles, il y aura de nombreuses chaises vides et nous pleurerons celles et ceux qui ne verront jamais cet après. Mais ce que nous aurons vécu aura été si douloureux et si intense à la fois que nous aurons découvert ce lien entre nous, cette communion plus forte que la distance géographique. Et nous saurons que ce lien qui se joue de l'espace, se joue aussi du temps ; que ce lien passe la mort. Et ce lien entre nous qui unit ce côté-ci et l'autre de la rue, ce côté-ci et l'autre de la mort, ce côté-ci et l'autre de la vie, nous l'appellerons Dieu.

Après ? Après ce sera différent d'avant mais pour vivre cet après, il nous faut traverser le présent. Il nous faut consentir à cette autre mort qui se joue en nous, cette mort bien plus éprouvante que la mort physique. Car il n'y a pas de résurrection sans passion, pas de vie sans passer par la mort, pas de vraie paix sans avoir vaincu sa propre haine, ni de joie sans avoir traversé la tristesse. Et pour dire cela, pour dire cette lente transformation de nous qui s'accomplit au cœur de l'épreuve, cette longue gestation de nous-mêmes, pour dire cela, il n'existe pas de mot.

Coin détente

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

Mot mystère Thème COVID-19 Mot de 7 lettres _____

- | | | |
|-------------|---------|----------|
| AIR | ÉCOLE | PANDÉMIE |
| ANNÉE | ENFANTS | PAS |
| ART | FAMINE | POLICE |
| BAS | FÊTE | SANTÉ |
| BONNE | LEGAULT | SORTIE |
| CAS | MAISON | SYMPTOME |
| CHIEN | MALADE | TRUDEAU |
| COMA | MOIS | VIRUS |
| CONFINEMENT | MONDE | |
| CORONA | MORTES | |
| CUISINER | NOIRE | |

Vaut mieux en rire...

Et toi pendant le confinement quel hibou es-tu ?



HIBOUDE



HIBOUGE



HIBOUFFE



Quelqu'un sait si on peut recommencer à prendre des douches ou il faut uniquement continuer à juste se laver les mains?

J'me sens comme si j'avais 16 ans, le gaz est pas cher et si je sort j'me fait chicaner.

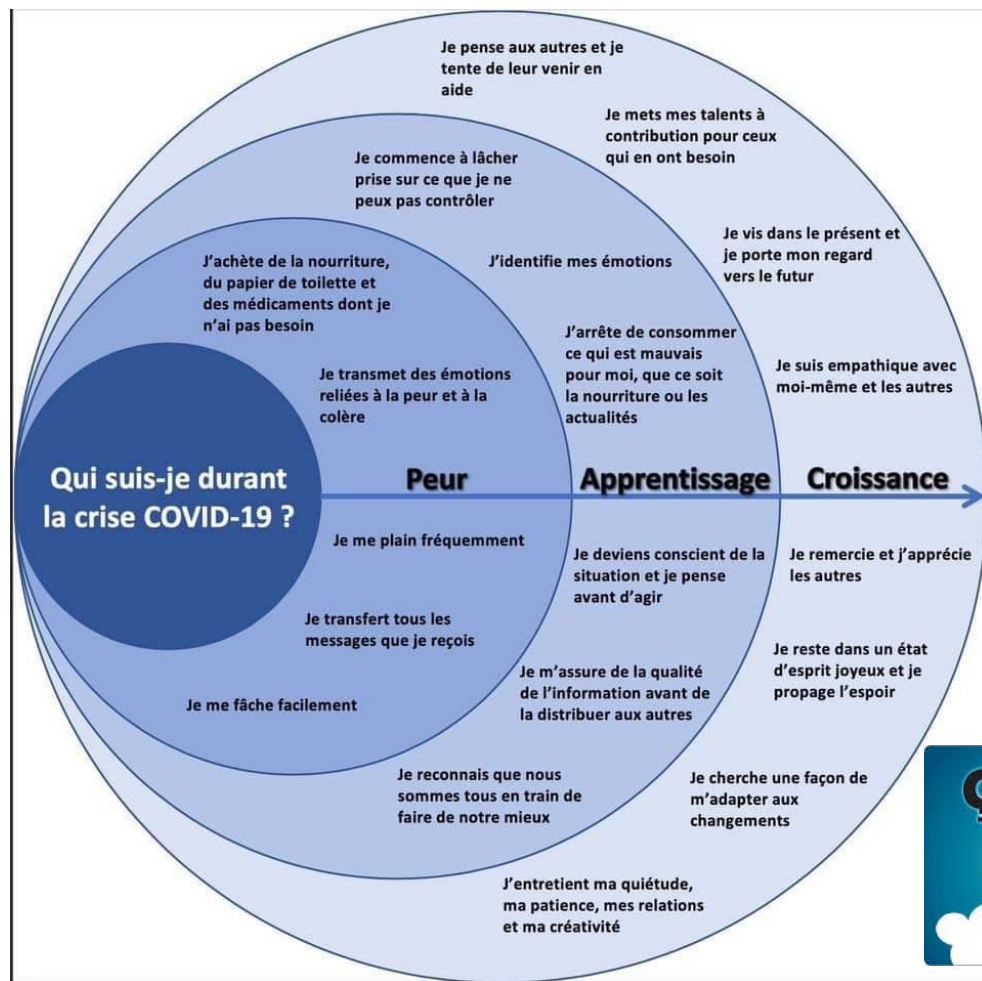


- Quand la période de confinement sera terminée, qu'est-ce qui te ferait vraiment plaisir comme vacances?
- Partir seule...



Elle est bien bonne mdr ...

Qui suis-je durant la crise COVID-19?



Voici un schéma qui peut nous aider à mieux se comprendre et comprendre les autres durant cette crise.

Essayons de sortir de la zone Peur pour se diriger vers la zone Croissance.



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

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Pierre-De Saurel
Promouvoir. Soutenir. Outiller.