

L'Envolée

Joyeux Noël



Sommaire:

Mot de la directrice

La page technologique

La santé mentale avant et après les fêtes

La gentillesse un cadeau qui rapporte

Poèmes de Noël

Un petit mot...

Trouble de personnalité limite

La structure du sommeil change avec l'âge

Capteur de rêve

10 trucs pour reprendre confiance en soi

Recettes

Coin détente

Merci!

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Noël est déjà à notre porte! Comme chaque année nous trouvons que ce moment de l'année arrive sans crier gare! Personnellement, j'adore ce temps de l'année avec tout ce que cela implique. Mais cette année, ce sera un temps des fêtes un peu différent avec la pandémie qui ne nous lâche pas. Les rassemblements familiaux devront être limités et il faudra restreindre le nombre de personnes lors de ces rassemblements. Et au final, tout dépend de l'ampleur de la situation le moment venu.

Malgré tout, je vous invite à poursuivre vos rituels habituels du temps des fêtes. Cuisinez vos repas préférés, préparez vos desserts, décorez votre maison, allez marcher le soir afin de regarder les lumières à l'extérieur des maisons. Bref, restez connecter avec ce que vous faites habituellement. Ceci favorise grandement la santé mentale de manière positive. Je vous invite même, si vous le désirez, à aller porter de petits plats à vos proches, amis, etc. Ils en seront certainement reconnaissant en cette période déstabilisante. Profitez-en pour vous faire du bien et faire du bien aux personnes autour de vous. Utilisez le bon vieux téléphone pour parler avec vos proches et vos amis ou votre voisin.



Faites-vous plaisir durant le temps des fêtes et profitez de ce temps pour refaire le plein d'énergie!

En terminant, sachez que nous sommes là si vous avez besoin de parler ou que vous vous sentez dans une impasse. Je vous invite toutefois à prendre connaissance de notre horaire du temps des fêtes. Nous sommes fermés du 18 décembre 2020 au 3 janvier 2021. Nous prenons quand même les messages régulièrement afin de s'assurer que tout se passe bien.

Je vous souhaite un Joyeux Noël et une Bonne Année 2021. Bonheur et santé en priorité et tout ce que vous désirez!

Nathalie Desmarais, directrice générale

Horaires des fêtes

Prendre note que nous serons en télétravail 16-17-18 décembre.

Les bureaux seront fermés du 19 décembre 2020 au 3 janvier 2021.

Suite à la réunion du Conseil d'administration de Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* tenue le mardi 27 octobre 2020, voici les postes occupés par chacun pour l'année 2020-2021

Alexandra Gagnée, présidente
 Carole Douaire, vice-présidente
 Martin Bergeron, secrétaire
 Josée Paquin, trésorière
 Sylvie Latour, administratrice
 Nicole Blain, administratrice
 Sylvie Cyr, administratrice



La page technologique

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

Il s'agit d'un groupe où les membres peuvent échanger, partager, discuter, faire de nouvelles connaissances, briser l'isolement, prendre soin de sa santé mentale, etc. Tout cela dans le respect et la confidentialité puisque seul les membres du groupe peuvent voir vos commentaires.

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien ci-dessous 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](#)

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](#)

La promotion en santé mentale qu'est-ce que c'est au juste?

https://www.youtube.com/watch?v=GvmNu23vsQk&feature=emb_title

Le Projet d'écriture Jeunesse est prolongé jusqu'au 28 mai 2021, il n'est pas trop tard pour participer. Tous les détails ici: <https://mouvementsmq.ca/ecriture-jeunesse>.



Première lecture publique du Projet d'écriture Jeunesse avec David Goudreault et Andrée Lévesque-Sioui [Déconfine tes pensées](#)

Deuxième lecture David Goudreault est accompagné de Kathia Rock [Déconfine tes pensées](#)

Capsules vidéo 7 astuces pour se recharger

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

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



Tous les liens de cette page se retrouvent également sur notre page Facebook: Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*

La santé mentale avant et après le temps des fêtes

Nous nous sommes tous déjà sentis un peu tristes après un événement comme un mariage, une soirée, une fête ou un voyage en famille. Nous avons attendu cet événement avec impatience pendant des jours, des semaines, voire des mois, et, dès qu'il est terminé, nous éprouvons de la tristesse et de l'anxiété.

Selon certains spécialistes de la santé mentale, ce phénomène s'apparente à un lendemain de veille. D'ailleurs, certains phénomènes biologiques le prouvent. Lorsque nous ressentons de la joie ou du plaisir, notre cerveau produit des substances chimiques associées au bien-être. En fait, notre corps nous récompense d'avoir fait des activités qui nous ont permis de survivre, comme s'alimenter et être en contact avec d'autres personnes.

Un tourbillon de joie et de surprises

Pour ceux qui célèbrent Hanoukka, Noël, le solstice d'hiver, la nouvelle année et même pour ceux qui ne célèbrent pas ces fêtes, la dernière moitié de décembre est souvent synonyme de festivités, de réceptions, de gros repas et de temps passé avec la famille et les amis. Nous avons hâte à toutes ces activités. Nous sommes excités à l'idée de donner ou de recevoir un cadeau spécial et heureux de voir nos enfants s'émerveiller.

La période des fêtes est habituellement considérée comme un moment joyeux, et beaucoup de personnes s'y préparent pendant des mois. Il y a les achats à faire, les cadeaux à emballer, la maison à décorer et la nourriture à préparer. Tout cela mène à de généreux festins accompagnés d'éclats de rires, de cadeaux et de beaucoup d'amour, ce qui est vraiment agréable pour la plupart des gens. Toutefois, pour les personnes qui ont des problèmes de santé mentale, toutes ces festivités présentent des inconvénients.

Le temps des fêtes et la santé mentale

Les stimulations trop intenses et l'anxiété comptent parmi les problèmes liés aux fêtes. Beaucoup de personnes qui souffrent de troubles anxieux et de certains autres problèmes trouvent que les fêtes sont une source de stress et elles préféreraient éviter cette période. Pour ces personnes, les foules, les lumières étincelantes, le bruit, les nombreux baisers et les câlins ne sont pas agréables. Elles souhaiteraient plutôt les éviter ou, lorsque c'est impossible, seulement y survivre.

Nous oublions parfois que les choses qui nous réjouissent peuvent être une source de sentiments négatifs pour d'autres. Pendant les fêtes, nous devrions être sensibles à ces différences. Nous devrions éviter de culpabiliser les personnes qui ne veulent pas participer aux festivités et éviter de les traiter de grincheux. Elles peuvent simplement préférer des rencontres en petits groupes et souhaiter éviter les foules. Faisons preuve de compassion envers ces personnes. Ce peut être un très beau cadeau de Noël à leur offrir!

Les fêtes peuvent être éprouvantes pour tous

Certaines personnes qui ne souffrent pas de problèmes de santé mentale peuvent aussi trouver la période des fêtes difficile. Celles qui ont des difficultés financières peuvent se sentir obligées d'offrir des cadeaux. Les fêtes peuvent parfois prendre une connotation négative, simplement parce que nous devons travailler ou parce que d'autres obligations nous empêchent d'être avec les personnes que nous aimons.

De fait, les fêtes ne sont pas aussi simples que nous aimerions le croire. Tout comme les mariages, les remises de diplômes ou les vacances, Noël apporte son lot de sentiments complexes qui ne sont pas toujours agréables. Il est facile de penser que nous n'avons pas le choix d'apprécier cette fête simplement parce que tout le monde semble l'aimer. Pourtant, nous pouvons choisir de participer aux festivités dans la mesure qui nous convient. Même si vous vous sentez obligé de participer aux festivités, vous pouvez faire en sorte que ce soit plus facile.

Même les personnes qui aiment les réceptions, la musique et le temps passé en famille se demandent ce qu'elles feront quand tout cela sera fini. Après deux semaines de célébrations, il est tout à fait normal de se sentir un peu déprimé quand on revient au travail.

Nos conseils

Si vous aimez la période des fêtes et que vous vous sentez un peu déprimé lorsque vient le temps de défaire le sapin, voici quelques conseils pour vous aider à vous sentir mieux.

Rappelez-vous des bons moments en regardant des photos. Essayez d'être reconnaissant pour ces bons moments passés en famille. Soyez reconnaissant pour ce que vous avez reçu. Tous n'ont pas cette chance. Essayez de vous concentrer sur un projet futur, organiser une fête d'anniversaire pour vos parents, suivez un cours qui vous intéresse depuis longtemps...

Comme toute bonne chose, la période des fêtes a une fin. Toutefois, vous pouvez conserver en vous les sentiments de bien-être qu'elle vous a procurés pour d'autres projets à venir qui seront peut-être tout aussi emballants. Ainsi, vous pourrez faire durer Noël tout l'année!

La gentillesse, un cadeau qui rapporte

Dans notre société, nous consacrons beaucoup de temps, d'énergie et d'argent à réfléchir, à échanger et à écrire sur la façon dont nous pouvons vivre sainement, nous sentir mieux et vivre plus longtemps.

Pourquoi ne réserverions-nous pas une partie du temps que nous consacrons à nos loisirs afin d'aider d'autres personnes qui vivent des difficultés? L'idée d'accomplir des actes de bonté spontanés existe depuis longtemps. Certains vous diront que cette idée existe depuis la nuit des temps. Toutefois, elle serait devenue une sorte de mouvement, depuis que, en 1982, l'auteure Anne Herbert a griffonné sur un napperon de papier une phrase qui disait: « Faites spontanément de bonnes actions et des actes d'une inconcevable beauté. »

Partout dans le monde, des personnes croient que le fait d'accomplir des gestes de gentillesse envers les autres permet de s'épanouir davantage, d'être plus heureux et de rester en relation avec le monde qui nous entoure. Si on se fondait simplement sur les bienfaits que procurent les gestes de gentillesse aux personnes à qui ils s'adressent, on serait porté à croire, au risque de paraître sentimental, que ce mouvement pourrait rendre le monde meilleur.

Malheureusement, les gens ne sont pas tous altruistes. Ils se demandent ce que la gentillesse peut leur apporter. C'est ici que la science entre en jeu. Nous savons que la gentillesse nous fait du bien. Au cours des dernières années, plusieurs études ont porté sur les activités de bienfaisance, le bénévolat et d'autres comportements associés à la gentillesse et avaient pour but de mesurer les avantages qu'en retirent les donateurs, les bénévoles et autres bienfaiteurs.

Voici ce que les études ont montré:

- Les gestes de bonté stimulent la production de sérotonine, ce qui nous rend plus calmes et plus heureux. Il est intéressant de noter qu'il existe un lien entre un bas niveau de sérotonine et la dépression.
- La chaleur émotionnelle que l'on ressent lorsqu'on fait une bonne action entraîne la sécrétion d'ocytocine, ce qui fait baisser la pression artérielle. L'ocytocine, que l'on nomme parfois l'hormone de l'amour, favorise l'estime de soi et l'optimisme.
- Les personnes qui accomplissent des gestes de gentillesse ont un taux de cortisol (hormone du stress) moins élevé que les autres. Dans un monde où nous subissons partout du stress, la gentillesse peut nous protéger.
- La gentillesse nous aide aussi à produire des endorphines, qui sont des antidouleurs naturels. Ainsi, être un bon samaritain peut réellement contribuer à soulager la douleur chronique et à diminuer la dépendance aux médicaments, comme les opioïdes.

En plus de la gamme impressionnante de substances associées au bien-être que nous sécrétons lorsque nous sommes bienveillants, les études ont montré que la gentillesse a aussi pour effet de diminuer l'anxiété et la dépression et de nous rendre plus sociables et plus heureux.

Le 13 novembre, avait lieu la journée internationale de la gentillesse. Cette journée nous rappelle qu'il est important de s'efforcer chaque jour d'être bienveillant envers les autres. Compte tenu des nombreux bienfaits que les actes de bonté procurent, essayons de considérer cette journée simplement comme le début d'une nouvelle manière de vivre. Être gentil, un geste qui rapporte gros!

Les moyens pour cultiver sa gentillesse sont multiples: Faire du bénévolat. Payer la commande du client suivant au service au volant. Dîner avec un collègue qui mange seul habituellement. Faire un compliment à quelqu'un. Être à l'écoute. Ramasser des déchets. Appeler un ami à qui on n'a pas parlé depuis longtemps. Sourire. Dire merci et être sincère. Proposer de l'aide à une personne qui en a besoin. Offrir un petit cadeau qui est significatif pour la personne qui le reçoit. Féliciter la serveuse pour son travail et lui offrir un bon pourboire. Parler avec un collègue d'autre chose que le travail.

Poser un geste gentil ne prend pas beaucoup de temps. Une fois que vous aurez commencé à le faire, cela deviendra naturel. Si vous en avez les moyens vous pouvez aider un organisme de bienfaisance, cependant, si comme la plupart des gens, votre budget est serré, n'oubliez pas que les petits gestes sont souvent gratuits et qu'ils peuvent faire la différence.

Nous avons mis l'accent sur l'importance d'être gentil envers les autres. Cependant, il ne faut pas oublier d'être bon aussi envers soi-même. Des études ont montré que le fait d'être bienveillant envers soi-même peut procurer les mêmes bienfaits. Alors offrez-vous ce massage dont vous avez envie! Prenez le temps de méditer, si cela vous fait du bien. Offrez-vous un petit cadeau. Il n'est pas égoïste de prendre soin de soi.

Soyons tous un peu plus gentils les uns envers les autres...et envers nous-mêmes!

<https://fr.express-scripts.ca/>



Poèmes de Noël

Il paraît...

Il paraît que Noël n'est plus Noël
Que le message s'est perdu
Dans l'emballage des cadeaux
Que l'amour s'est évanoui
Face au commerce du matériel

Pourtant dans les yeux des enfants
Petits et grands
Se retrouve cette lueur
Reflète d'émerveillement
Devant les guirlandes
Les ballets de lumière
Face aux présents
Aux montagnes de dons
Dans le cirque blanc
Le désert de cristal

Alors jaillit cette conviction
Noël ne meurt jamais
Noël ne disparaît pas
Tout au plus il se cache
Entre un ruban d'argent
Et un flocon qui résiste au temps

Auteur inconnu



Je serai Père Noël

Quand je serai très vieux
Je serai Père Noël
Je vivrai dans les cieux
Sous un toit d'arc-en-ciel

Mes ateliers de jouets
Seront dans les nuages
De là-haut je verrai
Quels sont les enfants sages

Mais je me souviendrai
De quand j'étais petit
Des caprices que j'ai faits
Des mensonges que j'ai dits

Et j'aurai dans ma hotte
Pour les petit coquins
Des jouets qui clignotent
Et des ours câlins

Corinne Albaut



Allume une bougie

Allume une bougie
Une bougie pour la vie
Allume une bougie
Aujourd'hui

Une bougie d'amour
Pour les enfants blessés
Une bougie d'amour
Au cœur de nos foyers

Une bougie du ciel
Pour les enfants des prisons
Une bougie du ciel
Au cœur de nos maisons

Une bougie de paix
Aux enfants de la guerre
Une bougie de paix
Aux enfants de la terre

Auteur inconnu



Un petit mot...

C'est avec un pincement au cœur que je vous adresse ce message,
pour vous dire au revoir.

Avoir travaillé à vos côtés a été pour moi une formidable expérience
professionnelle et une merveilleuse expérience humaine.

La vie est faite de recommencement, de renouvellement, d'arrivés
et de départs. Tout évolue, change, se transforme, meurt et renaît...

L'essentiel est d'avancer sur son chemin personnel riche de ren-
contres et d'expériences vécues.

Je vous souhaite tout ce qu'il y a de meilleur.

Au plaisir de vous revoir,

Amicalement,

Mélissa Plasse



Trouble de personnalité limite

Qu'est-ce qu'un trouble de personnalité limite? Pour le savoir, il faudrait répondre avant tout à une première question: qu'est ce que la personnalité? Nous avons tous une personnalité, des traits qui nous distinguent des autres. Notre personnalité explique nos façons de réagir face aux autres, à notre environnement ou face à nous-mêmes. Les situations vécues tous les jours sont aussi filtrées par ces différents traits et nous permettront de les interpréter.

Notre personnalité prend forme dès notre naissance. Elle peut être influencée par des événements, par notre éducation ou notre milieu. À la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte, certains individus verront leur niveau de fonctionnement s'affaiblir. Une souffrance énorme, un sentiment de vide intense et tous les moyens destructeurs que ces gens utilisent pour faire diminuer cette douleur résument le quotidien d'une personne « *borderline* » ou communément appelé le trouble de personnalité limite (TPL).

Définition du trouble de personnalité limite

Le trouble de personnalité limite est un mode général d'instabilité de l'image de soi, des relations interpersonnelles et de l'humeur. Ce trouble toucherait plus de femmes que d'hommes. Les symptômes sont très variés et peuvent aller jusqu'à la psychose.

Les caractéristiques du trouble de personnalité limite s'expriment dans quatre sphères.

Les rapports interpersonnels

L'aspect relationnel en est un déficient chez les *borderline*. Les personnes atteintes ont une immense carence affective. Ils ont peur du rejet, mais le suscitent. Ils repousseront les gens qui entretiennent de bonnes relations avec eux pour éviter l'abandon, pour réagir à un refus ou pour mesurer les limites. Cependant, si l'individu s'éloigne ils auront sans doute une réaction démesurée se sentant repoussé. Ils n'ont aucune autocritique et se voient comme une victime dans les situations conflictuelles. Les relations interpersonnelles sont habituellement instables et intenses. Elles peuvent être caractérisées par l'alternance excessive d'idéalisation et de dévalorisation. La personne atteinte du trouble de personnalité limite a du mal à supporter la solitude et fait des efforts effrénés pour éviter les abandons réels ou imaginés.

Les émotions

L'instabilité et l'irritabilité sont aussi des caractéristiques importantes liées à ce trouble. Elles sont très présentes au niveau de l'humeur, pouvant passer du fou rire à la colère, du bonheur à la dépression. Ces personnes sont donc difficiles à comprendre pour les gens de l'entourage. Ils réagissent spontanément à leurs émotions et sont incapables de les gérer ni de nuancer les événements. Ils sont aussi très impulsifs, ils agissent automatiquement sans penser aux conséquences, leur seule motivation est de faire diminuer la douleur qu'ils ressentent. Une instabilité affective est courante. Elle peut se manifester sous la forme de changements marqués de l'humeur. Le passage d'une humeur habituelle à la dépression, à l'irritabilité ou à l'anxiété est habituellement de quelques heures et rarement plus de quelques jours, contrairement au trouble bipolaire.

L'identité

L'image que ces individus ont d'eux-mêmes, est souvent biaisée. Ils ont une pauvre estime d'eux-mêmes. Pour augmenter leur confiance, ils tenteront plusieurs moyens. Ils pourront se donner une identité différente dépendamment de l'interlocuteur (ainsi, ils pourront s'inventer des réussites pour se valoriser) ou rabaisser les autres pour se sentir supérieurs. Une perturbation marquée et persistante de l'identité est presque toujours présente. Elle est souvent diffuse et caractérisée par une incertitude concernant plusieurs questions fondamentales comme l'image de soi-même, l'orientation sexuelle, les objectifs à long terme, les choix de carrière, le choix des amis ou l'adoption d'un système de valeurs.

L'impulsivité

Il est aussi essentiel de souligner que bon nombre des personnes qui souffrent d'un trouble de personnalité limite se retrouvent aux prises avec d'autres problématiques importantes. Les troubles alimentaires, abus de drogue ou d'alcool, conduite dangereuse, sexualité à risque, etc. sont des exemples de problématiques qui peuvent se manifester. La personne atteinte a tendance à être impulsive, particulièrement dans les activités comportant des dangers pour elle-même, tels que des achats inconsidérés, un abus de drogues ou d'alcool, une conduite automobile dangereuse.

Trouble de personnalité limite, la cause

Il n'y aurait pas de cause biologique ou héréditaire, mais ce serait plutôt d'ordre psychologique et social. La vie de la personne atteinte du trouble de personnalité limite peut être ponctuée de plusieurs hospitalisations dues à la fréquence de ces comportements autodestructeurs qui tendent cependant à s'atténuer avec les années. Les hypothèses quant à la cause d'un trouble de personnalité limite sont nombreuses et quelques fois contradictoires. Cependant, on peut affirmer que les événements survenus au cours de l'enfance et au début de l'adolescence peuvent influencer le développement d'une personnalité *borderline*.

Source: alpabem.qc.ca



La structure du sommeil change avec l'âge

L'âge modifie les habitudes de sommeil. Cela est tout à fait normal. Il existe toutefois des troubles particuliers du sommeil que votre médecin peut diagnostiquer.

Les changements graduels de l'organisme durant le vieillissement ont aussi des répercussions sur le sommeil. Même chez les personnes âgées en bonne santé, le sommeil est plus fragile. Il devient plus difficile de s'assoupir et le dormeur se réveille plus souvent durant la nuit.

Des études en laboratoire sur le sommeil ont révélé l'existence de ces modifications. L'efficacité en temps de sommeil (le temps passé à dormir comparativement au temps passé au lit), qui se situe aux environs de 95% durant la jeunesse, chute de 70% à 80% dans des âges plus avancés. En outre, la durée de sommeil léger augmente en vieillissant, alors que celle du sommeil profond diminue.

Un autre aspect du vieillissement, c'est que le rythme normal (cycle de 24 heures) du sommeil s'affaiblit graduellement. Le sommeil a de plus en plus tendance à s'échelonner tout au long des 24 heures de la journée, plutôt que de se concentrer dans la période de sommeil nocturne. Tous ces changements provoquent un phénomène dont se plaignent en général les personnes âgées: le sommeil est plus court et moins réparateur qu'autrefois.

La plupart des personnes âgées remarquent que leur sommeil est perturbé par d'autres modifications de l'organisme. Par exemple, il peut être difficile d'adopter une position confortable en présence de douleurs musculaires. En outre, la plupart des personnes âgées de plus de 65 ans doivent aller aux toilettes au moins une fois durant la nuit. Toutefois, il s'agit là de certains aspects normaux du vieillissement.

Les difficultés de sommeil les plus problématiques et de longue durée chez les personnes âgées sont causées par des troubles médicaux (maladie respiratoire, arthrite et trouble cardiaque) et des problèmes psychiatriques (dépression clinique, démence). De plus, des troubles particuliers du sommeil, tels l'apnée et la myoclonie nocturne, sont également associés à l'âge et perturbent le sommeil.

La perturbation du sommeil est fréquente chez les personnes âgées: il peut donc être difficile de distinguer un processus normal de vieillissement d'un état maladif. Un examen médical est nécessaire pour déterminer la cause de certains troubles si la personne éprouve des difficultés persistantes à s'endormir ou à demeurer assoupie, et que ces difficultés sont associées à des problèmes durant la journée (sommolence, changements d'humeur, fatigue prononcée, manque de mémoire, perte d'intérêt ou de plaisir, etc.).

De bonnes habitudes de vie permettent de mieux dormir.

De mauvaises habitudes de vie peuvent aggraver les modifications physiologiques associées au vieillissement. Par conséquent, on peut tout simplement atténuer ou éliminer le problème de sommeil en changeant ces habitudes, ce qui entraînera une meilleure qualité de vie, les stratégies les plus efficaces sont: la réduction de la consommation de caféine, l'élimination des repas copieux en soirée et la diminution des siestes durant la journée.

De plus, les personnes âgées qui mènent un style de vie actif présentent moins de problèmes de sommeil que leurs homologues plus sédentaires. Quel que soit l'âge de la personne, l'exercice physique a des effets bénéfiques sur le sommeil.

Troubles de sommeil particuliers

À l'instar des maladies médicales et psychiatriques qui deviennent plus fréquentes avec l'âge, les troubles du sommeil sont également plus courants. Ils ont des répercussions sur la durée ainsi que sur la qualité du sommeil.

L'apnée du sommeil fait référence aux problèmes respiratoires survenant durant le sommeil. On estime qu'au-delà de 60 ans, 1 personne sur 4 est atteinte par ce trouble. Dans le cas d'apnée obstructive, le conjoint remarque des ronflements sonores et des pauses dans la respiration, le dormeur, quant à lui, peut n'avoir aucun malaise à signaler, si ce n'est une envie de dormir durant la journée. L'apnée obstructive est provoquée par le rétrécissement des voies respiratoires durant le sommeil: ce phénomène provoquant de brèves périodes d'éveil, qui perturbent le sommeil, mais qui ne laissent aucun souvenir au réveil. Les symptômes, fréquemment associés, à cette maladie sont des troubles de mémoire, de concentration ainsi que l'envie de dormir durant la journée, y compris durant la conduite automobile.

L'apnée obstructive nécessite un traitement comme l'utilisation d'un compresseur qui applique une pression positive pour dégager les voies respiratoires ainsi que d'autres stratégies comme la perte de poids.

Beaucoup moins fréquent, le deuxième type de trouble respiratoire associé au vieillissement est l'apnée centrale. Ce type d'apnée est causé par l'incapacité du cerveau à contrôler la respiration durant le sommeil. Le dormeur atteint de ce type de trouble ne ronfle généralement pas. Le conjoint peut remarquer une respiration soughante ou superficielle. Contrairement aux patients souffrant d'apnée obstructive les personnes atteintes d'apnée centrale sont plus susceptibles de se rappeler de leurs réveils et de se plaindre d'un sommeil léger et morcelé.

Myoclonie nocturne

Environ la moitié de toutes les personnes âgées de 65 ans ou plus éprouvent des secousses musculaires des jambes et parfois des bras durant la nuit. Quand ces secousses et crispations nerveuses sont importantes et fréquentes, on désigne cet état par le nom de myoclonie nocturne. Le diagnostic de cette maladie exige une évaluation du sommeil en laboratoire pour confirmer la présence de ces mouvements involontaires et de leurs effets sur le sommeil. Fréquemment, ces

Capteur de rêve

Le capteur de rêves est une pièce artisanale perpétuant une légende Amérindiennes. Tissé un peu comme une toile d'araignée, il a pour fonction de filtrer tous les rêves.

La légende veut que les rêves traversent la toile, les bons rêves se dirigent vers les plumes et ressortent pour rester dans la chambre, les mauvais rêves sont emprisonnés dans la pierre situé sur la toile jusqu'au lever du soleil. Au premier rayons de lumière, les mauvais rêves seront brûlés.

Bien qu'ils soient généralement de forme ronde, certaines nations amérindiennes les fabriquaient en forme de « goutte ». Cette forme se retrouve notamment chez les Iroquois.

Mais il n'y a pas que l'aspect esthétique qui se soit modifié. Plusieurs croyances se sont aussi greffé au capteur de rêve et certaines personnes l'utilisent même pour lire l'avenir !!!

D'autres diront qu'il faut absolument placer le capteur de rêve dans une fenêtre pour qu'il fonctionne, mais rappelez-vous qu'il n'y avait pas de fenêtres dans les wigwams d'écorce ou les teepees ! J'ai aussi entendu dire que les capteurs de rêves portaient bonheur. Il faut savoir qu'au départ, il ne s'agissait que d'un filtre pour empêcher les cauchemars de venir troubler les enfants qui dormaient.

Les Obedjiwan racontent qu'une araignée appelée « Asibikaashi » protégeait les enfants de la tribus en tissant sa toile au dessus de l'endroit où ils dormaient.

Les mauvais rêves, les mauvaises pensées et les mauvaises vibrations restaient accrochés dans la toile et étaient détruits pas le soleil du matin. Au fil des années, la tribus grandit et les Obedjiwan ont dû se dispersés sur leur territoire. Comme l'araignée n'était plus capable de visiter tous les wigwams elle demanda aux femmes de la nation de l'aider dans sa tâche. C'est ainsi que l'on vit apparaître le « capteur de rêve » que les femmes tissaient dans un cerceau de bois à l'aide de fibres végétales ou animales.

Chez les Micmacs, ont dit qu'une grand-mère qui cousait des vêtements dans la lumière tamisée de son wigwam entendit une petite voix qui pleurait dans un coin. Elle leva les yeux et demanda: « Qui est-ce qui pleurs et pourquoi pleures-tu? » la petite voix répondit: « Ici, c'est moi grand-mère... » La grand-mère leva les yeux et aperçu une petite araignée. « Je pleure, parce que tout le monde à peur de moi. Ils disent que je ne sert à rien. » La grand-mère fût bien peinée d'entendre ce que l'araignée avait à dire. Elle lui répondit: « Eh bien, je crois que je peux faire quelques chose pour toi. Dorénavant, quand tu tisseras ta toile au-dessus de l'endroit où l'on dort, les mauvais rêves resteront pris à l'intérieur et détruit par le soleil, ainsi, on ne fera plus que des bons rêves...

[Les Peuples Amérindiens](#)



La structure du sommeil change avec l'âge (suite)

mouvements surviennent par lots et peuvent se présenter aussi souvent que de 2 à 3 fois par minutes. La personne atteinte peut se plaindre d'une perturbation marquée du sommeil, ou peut ne pas être consciente du tout de leur présence. Généralement, la myoclonie nocturne cause de l'insomnie (difficulté à trouver le sommeil et à demeurer assoupi) et plus rarement une envie de dormir excessive durant la journée.

En état d'éveil, les personnes atteintes de myoclonie nocturne peuvent également souffrir « d'impatiences ». Le syndrome des jambes sans repos se manifeste en présence d'une sensation particulière et difficile à décrire dans les mollets ou les cuisses. De façon caractéristique, le syndrome disparaît quand la personne bouge, mais réapparaît en position de repos. On peut traiter la myoclonie nocturne et le syndrome des jambes dans repos grâce à un grand nombre de médicaments.

Troubles comportemental en sommeil paradoxal

Normalement, durant la partie du sommeil où l'on rêve (appelée sommeil paradoxal), le corps est paralysé. Or, tel n'est pas le cas chez les patients souffrant d'un trouble comportemental en sommeil paradoxal, qui vivent littéralement leurs rêves. Selon ce dernier, le dormeur peut adopter un grand nombre de comportements (se défendre furieusement, pousser des jurons, faire une chute, etc.). Il peut alors se blesser ou blesser son conjoint. Cette affection, plus fréquente chez les hommes âgées de plus de 50 ans, peut être associée à d'autres troubles neurologiques. Le clonazépam améliore le sommeil et réduit les troubles comportementaux liés aux rêves.

Source: Jon Fleming, MD, FRCPC, en association avec MediResource.

10 trucs pour reprendre confiance en soi

La confiance en soi, ce n'est pas inné. Un peu plus d'estime de soi, d'expérience et de culot peuvent vous permettre de vous affirmer plus facilement. Vous souhaitez développer votre confiance en vous, et enfin oser affronter le monde? Les conseils suivants peuvent vous aider...

Ne fuyez pas les regards.

Dès que quelqu'un vous regarde franchement, vous baissez les yeux ou détournez la tête? Arrêtez de fuir le regard de l'autre. La communication ne passe pas uniquement par la parole. Le regard et les expressions du visage, les vôtres comme celles de votre interlocuteur, sont importantes. Bien sûr, n'exagérez pas et ne dévisagez pas l'autre à tout bout de champs.

Transformez votre peur en énergie positive.

Vous éprouvez une peur quasi panique dans des situations nouvelles? Ne dépensez pas toute votre énergie et vos pensées à essayer de dissimuler votre nervosité. Essayez au contraire de la transformer en actions positives: souriez, parlez, allez vers les autres...

Créer le contact.

Certes, engager la conversation avec un inconnu ou même avec votre voisin de palier peut vous sembler insurmontable. Mais dites-vous que tout le monde est nerveux lorsqu'il doit aborder une tierce personne. Justement, forcez-vous à créer le contact au lieu de chercher continuellement à l'éviter. Cela devrait vous rassurer et vous permettre de trouver les meilleurs moyens de nouer des relations.

Jetez-vous à l'eau!

N'hésitez pas à découvrir de nouveaux milieux et à faire de nouvelles expériences. Petit à petit vous deviendrez capable de vous adapter à de nouveaux contextes en un rien de temps!

N'imitiez pas.

Certes, il peut parfois être utile de prendre comme modèle quelqu'un qui est toujours sûr de lui. Néanmoins, cette imitation a des limites. La confiance en soi se manifeste différemment selon la personnalité et le style de chacun. Vous ne pouvez donc pas copier votre attitude sur les autres. Cherchez votre propre mode d'expression.

Je suis le meilleur!

Utilisez la méthode Coué. Répétez-vous « je peux y arriver » ou « je suis le meilleur »! Pratiquez la pensée positive ne coûte rien et peut s'avérer payant. Car, parfois il suffit d'un petit coup de pouce pour passer dans le camps des vainqueurs!

Affirmez-vous.

Certes, parler fort n'est pas forcément un signe de confiance en soi...mais cela aide à s'affirmer. Et c'est certainement plus efficace que de chuchoter avec la main devant la bouche! Regardez également votre interlocuteur dans les yeux et adressez-vous à la personne concernée.

Fixez-vous des objectifs réalisables.

Votre manque de confiance en vous vient d'un sentiment permanent d'échec? Arrêtez de vous fixer ou d'accepter des objectifs inaccessibles! L'une des clés de la confiance en soi est le réalisme: vous devez connaître vos capacités et surtout vos limites! Éventuellement, segmentez votre objectif en petites étapes intermédiaires. Réussir à passer ces petites étapes vous aidera à atteindre vos buts, à condition que ceux-ci soient raisonnables.

Acceptez vos erreurs pour mieux progresser.

Toujours pour éviter les échecs, vous devez reconnaître vos erreurs. Évaluez de manière précise les raisons de vos échecs passés, aussi bien professionnels que privés. En évitant de reproduire d'anciennes erreurs, vous ne pouvez que vous améliorer.

Faites du sport.

Choisissez un club de sport près de chez vous. Surtout, inscrivez-vous dans votre catégorie (débutant...) et essayez d'affronter des gens de votre niveau. Vous verrez, les victoires que vous remporterez vous rassureront inmanquablement sur vos capacités. D'autant qu'en peu de temps, vous serez vous-même surpris des progrès que vous réalisez.

Alain Sousa

https://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag_2001/mag0518/ps_4032_confiance_trucs.htm



Recettes

Pâté du visiteur

1 1/2 livre de bœuf haché; 4 carottes en rondelles; 2 gros oignons tranchés; 4 patates crues tranchées; 1 boîte de 19 onces de tomates écrasées; 1/2 boîte de sauce tomate; 2 branches de céleri en dés; sel et poivre.



Utiliser un plat allant au four avec un couvercle. Déposer le bœuf non cuit au fond du plat, ajouter les tranches d'oignons, les rondelles de carottes et les tranches de patates. Mélanger ensemble tomates, sauce tomate, céleri, sel et poivre. Verser sur les patates. Couvrir et mettre au four à 250F pendant 3 heures.

Biscuits sablés de Noël

3 3/4 tasses de farine tout usage; 1 c. à thé de poudre à pâte; 1/2 c. à thé de sel; 1 tasse de beurre (ou margarine); 1 1/2 tasse de sucre; 2 œufs; 2 c. à thé de vanille; sucre coloré ou glaçage pour décorer.



Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel, réservez. Dans un grand bol, battre en crème le beurre avec le sucre, jusqu'à consistance crémeuse, incorporer les œufs, un à la fois. Ajouter la vanille. Incorporer graduellement le mélange de farine. Emballer la pâte dans une pellicule plastique et laisser reposer au réfrigérateur, pendant 2 heures. Préchauffer le four à 400F et tapisser des tôles de papier parchemin. Abaisser la pâte à une épaisseur de 1/2 cm; couper à l'aide d'emporte-pièces aux formes de Noël. Saupoudrer le dessus de sucre coloré. Cuire au four 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les bord soit légèrement doré.

Coin détente

Associez chaque oiseau ou animal à une définition.

Cochon—Geai—Chienne—Morse—Grue—Rossignol—Cygne—Phoque
Huard—Cardinal—Baleine—Tigre—Canard—Porc—Cane.

L'animal préféré des joueurs de pétanque? _____

L'oiseau préféré des aveugles? _____

L'animal préféré des télégraphistes? _____

L'oiseau préféré du clergé? _____

L'oiseau préféré des avares? _____

L'animal préféré des corsetières? _____

L'oiseau préféré des voleurs? _____

L'animal préféré des Nordiques? _____

L'oiseau préféré des constructeurs de gratte-ciel? _____

L'oiseau préféré des placoteux? _____

L'animal préféré des matelots? _____

L'animal qui représente un patois américain? _____

L'oiseau préféré des sourds et muets? _____

L'oiseau qui représente l'alphabet? _____

L'animal préféré des paresseux? _____

Réponses: cochon; Geai; Chienne; Morse; Grue; Rossignol; Tigre; Canard; Phoque; Huard; Baleine; Cardinal; Cygne; Canard; Porc; Cane.

Bricolage de Noël

En suivant les différents liens
vous serez dirigé vers un
bricolage de Noël

[20 bricolage de Noël](#)

[Bouteilles de Noël](#)

[Centre de table avec bougie](#)

[Ange en tulle](#)

[Couronne en corde](#)

[4 couronnes faciles à faire](#)

[Plier une serviette de table
pour former un poinsettia](#)



- Quel spectacle les écureuils vont-ils voir à Noël?

- Casse-noisette!



MERCI pour votre implication et votre support



 **LOUIS PLAMONDON**
Député de Bécancour | Nicolet | Saurel

307, route Marie-Victorin
SOREL-TRACY, QC, J3R 1K6
Tél.: (450) 742-0479 | Fax: (450) 742-1976
louis.plamondon@parl.gc.ca

www.louisplamondon.com  [LouisPlamondonBQ](#)



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

