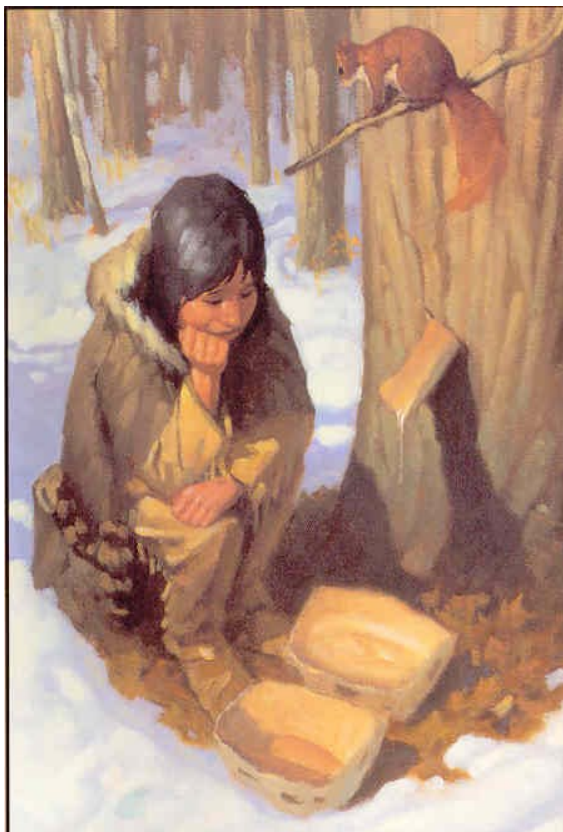


L'Envolée

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

La légende du sirop d'érable



Une légende raconte qu'un petit écureuil grimpa le long d'un tronc d'arbre. Il mordit une branche et il se mit à boire.

Un Amérindien, au bas de l'arbre, le regardait. Il se demandait pourquoi, puisqu'une source coulait tout près. Il imita l'écureuil en faisant une entaille avec son couteau. Quelle surprise !

Jusqu'à aujourd'hui, la tribu amérindienne ne trouvait du sucre que dans les fruits sauvages. Et voilà un arbre qui pleure du sucre en larmes de cristal.

En plus, il venait de découvrir un remède contre le scorbut, dont les siens souffraient souvent au printemps.

Le frère Marie-Victorin, grand naturaliste et savant québécois, auteur illustre de la Flore Laurentienne, affirme carrément que les Amérindiens apprennent de l'écureuil roux, l'existence du sirop et de la tire d'érable.

En effet, lorsqu'une branche d'érable à sucre casse sous le poids du verglas, la blessure causée coule au printemps.

De cette entaille naturelle, le chaud soleil printanier évapore l'eau, et il ne reste finalement qu'une traînée de tire d'érable que les écureuils lèchent.



Sommaire:

La légende du sirop d'érable

Mot de la coordonnatrice

Un sourire

10 solutions vitalité

Punch d'amour

Avoir des rêves, est-ce si important?

Prends le temps

Mandala à colorier

Horaire des activités

Vous compliquez-vous trop la vie ?

Où est le bonheur ?

Ça ne peut faire de mal

Recettes

Divertissons-nous

Citations d'amour

Participation à ce journal:

Martine Simard et
Alain Faucher

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la coordonnatrice

Mine de rien, le temps passe et votre coordonnatrice est fort occupée. Nous pourrions bientôt faire la promotion de notre campagne annuelle 2017-2018. Je peux déjà vous annoncer que la prochaine Semaine nationale de la Santé Mentale se tiendra du 1er au 7 mai 2017 et nous vous dévoilerons, dans notre prochain numéro de L'Envolée, une programmation d'activités conçue spécialement pour l'occasion. Une foule d'activités vous seront proposées et nous espérons que vous saurez vous y retrouver.

Saviez-vous que nous possédons une bibliothèque bien garnie chez Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*? Notre bibliothèque comprend plus de 300 ouvrages en rapport avec la santé mentale et différents sujets qui peuvent aider nos membres à traverser une période difficile. Vous pouvez la consulter gratuitement quand vous venez nous rencontrer et emprunter des livres sans temps limite. Nous avons récemment fait l'acquisition de 2 romans, de l'auteur Emmanuel Lauzon, s'adressant à un public de 14 à 17 ans. Vous y retrouverez donc, « La rage de vivre », un roman qui traite du TDAH et « TAGUée », qui traite du trouble anxieux généralisé.

En attendant le printemps, n'oubliez pas de prendre soin de vous en vous permettant des petits plaisirs au quotidien...ça fait du bien !

Martine Simard

Un sourire

Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup
 Il enrichit ceux qui le reçoivent
 Sans appauvrir ceux qui le donnent
 Il ne dure qu'un instant
 Mais son souvenir est parfois éternel
 Personne n'est assez riche pour s'en passer
 Personne n'est assez pauvre pour ne pas le mériter
 Il crée le bonheur au foyer
 Il est le signe sensible de l'amitié
 Un sourire donne du repos à l'être fatigué
 Rend du courage aux plus découragés
 Il ne peut s'acheter, ni se prêter, ni se voler
 Car, c'est un geste qui n'a de valeur
 Qu'à partir du moment où il se donne
 Et si quelquefois vous rencontrez une personne
 Qui ne sait plus avoir le sourire
 Soyez généreux, donnez lui le vôtre
 Car nul n'a autant besoin d'un sourire
 Que celui qui ne peut en donner aux autres



10 solutions vitalité

Mars étant le mois de la nutrition voici quelques conseils de la nutritionniste Isabelle Huot.

Vous vous sentez à bout de force ? Vous manquez d'énergie pour vaguer à vos occupations quotidiennes ? Prenez vous en mains dès aujourd'hui, et le résultat vous étonnera. Voici 10 moyens pour retrouver une vitalité à toute épreuve !

1. Vos réserves de fer sont peut-être épuisées, comme c'est le cas chez de nombreuses femmes qui, sans souffrir d'anémie, puisent néanmoins dans ces réserves parce que leurs apports alimentaires sont insuffisants. Assurez-vous de consommer 90g de viande (une portion de la grosseur d'un paquet de cartes) ou l'équivalent (2 œufs ou 1 tasse de légumineuses) deux fois par jour. Ne boudez pas la viande rouge qui fournit du fer facilement absorbable et du zinc, un autre minéral important.
2. Consommez au moins 3 fruits par jour. Les fruits, qui contiennent de la vitamine C et d'autres antioxydants, sauront rehausser la capacité de défense de votre système immunitaire, augmentant ainsi votre vitalité. Idéalement, choisissez trois fruits différents: deux clémentines, un kiwi et un demi-pamplemousse, par exemple.
3. Consommez au moins 4 légumes par jour. La règle de la diversité s'applique ici encore, et optez pour les légumes les plus colorés.
4. Mangez au moins un yogourt par jour. Riches en bactéries lactiques, les produits fermentés contribuent à l'équilibre de la flore intestinale. Une cure de BioK (un lait fermenté) saura aussi vous donner un bon coup de pouce en colonisant votre côlon de bonnes bactéries. Pour être au summum de sa forme, rien ne vaut un intestin en santé !
5. Mangez des fibres ! La constipation peut entraîner de la fatigue. Commencez la journée avec des céréales fournissant plus de 4g de fibres par portion. Mangez des craquelins riches en fibres et du pain à grains entiers.
6. Mangez souvent, mais peu. Vous éviterez ainsi que votre énergie ne passe à digérer des repas lourds. Des collations (une le matin, une l'après-midi) composées de protéines et de glucides (un yogourt et un fruit, un fruit et quelques noix, des légumes et du fromage, des craquelins et du beurre d'arachide) sauront vous redonner de l'énergie tout en vous faisant patienter jusqu'au prochain repas.
7. Buvez suffisamment. Une bonne hydratation aide à garder la forme. Il faut boire au minimum un litre d'eau par jour. Prenez également des eaux minérales, surtout celles qui sont riches en magnésium.
8. Dormez suffisamment. Un horaire régulier et des heures fixes de sommeil aident l'organisme à bien récupérer.
9. Bougez ! Vous manquez d'énergie, pour pratiquer une activité physique ? Motivez-vous ! Vous reviendrez galvanisée par ces précieuses minutes d'activités. Intégrez à votre horaire, même chargé, des activités ou vous vous dépenserez !
10. Prenez au besoin un supplément de multivitamines et minéraux. Sans remplacer une alimentation équilibrée, il vous fournira de précieux éléments qui ne sont pas toujours consommés en quantité suffisante (sélénium, chrome, zinc).

Source: Revue Capital Santé, avril 2004

Punch d'amour

*Prenez-vous tel que vous êtes
Enlevez la pelure d'égoïsme
Arrachez les pensées blessantes à
cela ajoutez la conviction profonde
que la vie vaut la peine d'être vécue
Mélangez bien, avec Sérénité et
Amour*

Assaisonnez d'humour et d'optimisme

*Sucrez avec tolérance
Puis ajoutez une ferme résolution: celle
de faire de votre mieux à chaque heure
du jour, quoi qu'il arrive
Laissez mousser 365 jours
Garnissez de sourires et de mots aimables
Servez avec douceur et courage
Vous verrez l'effet !*

Avoir des rêves, pourquoi est-ce si important?

Rêver, ce n'est pas pelleter des nuages, ni être contreproductif. C'est absolument nécessaire. Dans un monde tourmenté, on devrait miser sur l'importance d'avoir des rêves à tous les âges, peu importe notre style de vie.

Dans son roman *L'alchimiste*, l'auteur Paulo Coelho écrivait ceci au sujet des rêves: « C'est justement la possibilité de réaliser un rêve qui rend la vie intéressante ». Sage propos, non? En effet, avoir des rêves est nécessaire parce qu'ils sont orientés sur ce qu'on veut et non sur ce qu'on souhaite réparer comme c'est souvent le cas avec les résolutions. Ils sont porteurs d'une réelle volonté de changements et d'améliorations et visent des buts menant à l'accomplissement de soi dans diverses sphères de notre vie. Parce qu'ils sont remplis d'espoir—on s'imagine en mieux—, ils ont nécessairement un impact fort positif dans nos vies.

Les rêves nous guident

Quand on a des rêves, on se projette dans l'avenir, dans le futur. On sait où on s'en va, car on a un but dressé devant soi. Ainsi, les rêves « nourrissent » d'une certaine façon, nos actions et donnent du sens à ce qu'on fait.

Ils dirigent positivement notre attention

En dirigeant notre attention sur nos rêves, on entraîne notre cerveau à rechercher du positif au lieu de l'utiliser pour ressasser du négatif. On remarquera davantage les faits, les actions et les effets qui nous encouragent à poursuivre dans l'atteinte de nos objectifs. On pourrait dire que les rêves canalisent de façon dynamique notre regard sur la vie.

Ils réveillent la « magie » en nous

Une fois adulte, on a souvent « tassé » nos rêves parce que d'autres les trouvaient futiles ou irréalisables. Le regard que porte notre entourage sur nos aspirations nous influence beaucoup. Pourtant, comme les enfants, on a besoin de s'extirper de notre réalité quotidienne pour se projeter autrement.

Les rêves nous stimulent à avancer

Quand on a un rêve, on a habituellement plusieurs petits buts à atteindre. Ces buts nous mènent vers notre réalisation finale. Chaque petite étape franchie devient source de motivation pour entreprendre la prochaine. Aussi, plus notre rêve est clair, plus nos actions à poser le sont aussi. Et quand on vit certains coups durs, nos rêves nous permettent de garder le cap.

Ils nous aident à mieux nous comprendre

Si on décortique nos rêves, on peut faire ressortir diverses informations sur nous. Des facettes de nous qu'on n'ose pas toujours exposer à tous. En se connaissant mieux, on peut aussi mieux entrevoir les limites qu'on s'impose sur la route de la réalisation de nos aspirations. Les rêves sont révélateurs de nos motivations profondes. Il faut écouter ce qu'ils tentent de nous dire.

À l'action: un exercice éclairant pour réaliser vos rêves



Créer un tableau de visualisation permet de ne pas perdre de vue nos rêves. On colle sur un grand carton des images, des photos, des illustrations ou des mots qu'on découpe dans de vieux magazines et qui ont un lien avec un ou des rêves qu'on souhaite réaliser un jour. On peut mettre autant de rêves voulus sur un même carton ou encore faire un carton par rêve pour pouvoir le préciser au maximum. On place ce tableau de rêves bien à la vue, sur notre table de chevet ou dans notre bureau de travail, par exemple.

L'important est qu'on puisse le regarder souvent.

Prends le temps...

Février le mois des controverses ! Pour certains, c'est le mois de l'amour, des plaisirs extérieurs, ou d'en profiter pour se dorloter. Pour d'autres, il représente la noirceur, le froid, la désolation et la solitude. Que peut-on y faire ?

La vie nous donne plein de preuves de petits bonheurs et de petits ou grands malheurs. Pour ce qui est des bonheurs, on peut dire que la majorité des gens n'ont aucune difficulté à bien les gérer. Pour l'autre contre partie, je l'accorde, la majorité a de la facilité à se culpabiliser ou en mettre la responsabilité sur le dos d'un autre.

Que peut-on faire avec ces comportements ? Pour les bonheurs, malheureusement, on ne remercie pas assez souvent la vie ou la providence de si bien nous servir. Pour les malheurs, on a plus souvent de facilité à se les attirer, dans ces occasions, il est préférable d'analyser la situation et de vraiment reposer notre jugement sur les faits. Un truc qui peut vous aider, faites comme si vous aideriez une autre personne avec le problème. Souvent dans ces instants-là, notre regard est plus doux et le jugement moins sévère. Cela permettra de réaliser qu'il y a au moins une solution et que l'on peut toujours faire quelque chose.

Si dans votre vie, vous décidez de ne pas baisser les bras, vous découvrirez que les malheurs se présenteront plus rarement et vous prendrez conscience que vous pouvez faire quelque chose, même si c'est dérangeant pour vous, à la longue ils seront moins dérangeants.

Février n'est pas que le mois de la déprime, il représente aussi l'amour par l'entremise de Cupidon. Si personne ne vous gâte, qui de mieux placé que vous même pour combler cette lacune. Prenez le temps de savourer un souper au restaurant ou à la maison à votre goût. Prendre du temps pour soi semble très dérangeant pour la plupart de nous. Mais, si je ne le fais pas...qui le fera?

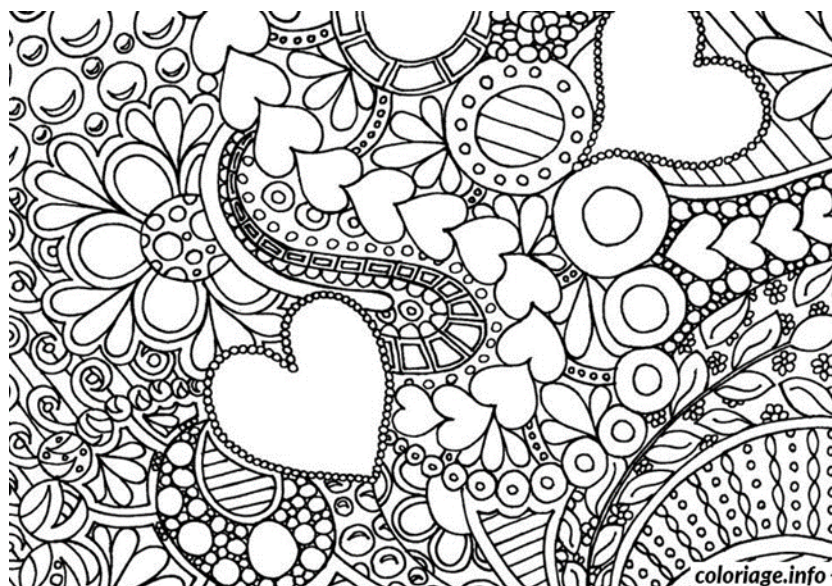
N'oubliez pas, un sage a dit: « Dans la vie, tu as deux choix, soit tu t'arranges ou tu te fais arranger ». Je ne sais pas pour vous, mais moi j'aime mieux choisir que de me le faire imposer.

À tous, un bon mois et surtout n'oubliez pas que chaque jour nous rapproche du printemps !



Alain

Mandala à colorier



Horaire des activités

Personnel présent au bureau tous les jours

Février 2017

| Lundi | Mardi | Mercredi | Judi | Vendredi |
|--|--|---|--|--------------------------------------|
| | | 1 Tai chi intermédiaire A Tai chi santé A Groupe de discussion S | 2 Stretching A Stretching P Mémoire P Création littéraire P | 3 Gym douce A Club d'échecs S |
| 6 Gym douce A Tai chi intermédiaire P Tai chi avancé P Réflexologie A JAG S | 7 Tricot A Gym douce (Bernard) P 7 astuces pour être... A Mandala-rencontre S | 8 Tai chi intermédiaire A Tai chi santé A Groupe de discussion S | 9 Stretching A Stretching P Mémoire P Création littéraire P | 10 Gym douce A Club d'échecs S |
| 13 Gym douce A Réflexologie A | 14 Déjeuner St-Valentin Gym douce (Bernard) P Mandala-rencontre S | 15 Groupe de discussion S | 16 Stretching A Stretching P Mémoire P Création littéraire P | 17 Gym douce A Club d'échecs S |
| 20 Gym douce A Réflexologie A JAG S | 21 Tricot A Gym douce (Bernard) P 7 astuces pour être... A Mandala-rencontre S | 22 Groupe de discussion S | 23 Stretching A Stretching P Mémoire P Création littéraire P | 24 Gym douce A Club d'échecs S |
| 27 Gym douce A Tai chi intermédiaire P Tai chi avancé P Réflexologie A | 28 Tricot A Gym douce (Bernard) P 7 astuces pour être... A Mandala-rencontre S | | | |

Note: A = avant-midi P = après-midi S = soirée

- Réservez votre place pour le déjeuner de la St-Valentin 450-746-1497 (gratuit pour les membres)

Horaire des activités

| Mars 2017 | | Personnel présent au bureau tous les jours | | |
|---|--|--|--|--------------------------------------|
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
| | | 1 Tai chi intermédiaire A Tai chi santé A Groupe de discussion S | 2 Stretching A Stretching P Mémoire P Création littéraire P | 3 Gym douce A Club d'échecs S |
| 6 Gym douce A Tai chi intermédiaire P Tai chi avancé P Réflexologie A JAG S | 7 Tricot A Gym douce (Bernard) P 7 astuces pour être... A Mandala-rencontre S | 8 Tai chi intermédiaire A Tai chi santé A Groupe de discussion S | 9 Stretching A Stretching P Mémoire P Création littéraire P | 10 Gym douce A Club d'échecs S |
| 13 Gym douce A Tai chi intermédiaire P Tai chi avancé P Réflexologie A | 14 Tricot A Gym douce (Bernard) P 7 astuces pour être... A Mandala-rencontre S | 15 Tai chi intermédiaire A Tai chi santé A Groupe de discussion S | 16 Stretching A Stretching P Mémoire P Création littéraire P | 17 Gym douce A Club d'échecs S |
| 20 Gym douce A Tai chi intermédiaire P Tai chi avancé P Réflexologie A JAG S | 21 Tricot A Gym douce (Bernard) P 7 astuces pour être... A Mandala-rencontre S | 22 Tai chi intermédiaire A Tai chi santé A Groupe de discussion S | 23 Stretching A Stretching P Mémoire P Création littéraire P | 24 Gym douce A Club d'échecs S |
| 27 Gym douce A Tai chi intermédiaire P Tai chi avancé P Réflexologie A | 28 Tricot A Gym douce (Bernard) P 7 astuces pour être... A Mandala-rencontre S | 29 Tai chi intermédiaire A Tai chi santé A Groupe de discussion S | 30 Stretching A Stretching P Mémoire P Création littéraire P | 31 Gym douce A Club d'échecs S |

Note: A = avant-midi P = après-midi S = soirée

Vous compliquez-vous trop la vie ?

1. Un couple d'amis s'amène chez vous à l'improviste en fin d'après-midi. Pour souper, vous...
 - ♥ ...proposez d'aller au resto
 - ♣ ...vous atteler à la tâche et cuisinez pendant deux heures
 - ♦ ...commandez à manger pour tout le monde
2. Avant de passer une entrevue d'embauche, vous vous dites:
 - ♥ ...il y a beaucoup de candidats, ce n'est pas gagné !
 - ♦ ...je donnerai le meilleur de moi-même !
 - ♣ ...si seulement j'avais pris plus de temps pour me préparer
3. Vous estimez que la vie moderne...
 - ♣ ...est très axée sur la notion de sécurité: on devient tous angoissés
 - ♥ ...nous pousse constamment à relever de nouveaux défis
 - ♦ ...nous éloigne de la vraie vie, en symbiose avec la nature
4. À la suite d'un cambriolage, votre mère affirme qu'elle ne veut plus vivre chez elle. Vous...
 - ♦ ...lui cherchez un autre appartement dans une semaine si elle ne s'est pas calmée
 - ♥ ...l'invitez à dormir chez vous quelques jours
 - ♣ ...paniquez
5. Vacances ou pas, vous...
 - ♦ ...composez avec le temps comme s'il était votre allié
 - ♣ ...êtes sujette à l'insomnie
 - ♥ ...planifiez en détail votre journée avant même de vous lever
6. Parmi ces énoncés, celui qui vous ressemble le plus est:
 - ♣ ...Mes soucis m'accompagnent même en vacances
 - ♦ ...Je passerais volontiers ma vie à ne faire que les choses qui me plaisent
 - ♥ ...Je me lève plus tard quand je n'ai rien de spécial à faire
7. Pour alléger vos tâches, votre conjoint vous propose d'engager une aide ménagère. Vous vous dites que...
 - ♥ ...vous y réfléchirez
 - ♣ ...vous n'en avez pas besoin
 - ♦ ...une aide supplémentaire serait la bienvenue !
8. Vous allez chez le médecin...
 - ♥ ...tous les six mois environ
 - ♦ ...plutôt rarement; vous vous automédicamentez si vous avez un malaise
 - ♣ ...au moins une fois par mois pour vos problèmes digestifs, des allergies, de l'anxiété, etc...
9. Choisir des cadeaux de Noël pour la famille et les amis, c'est...
 - ♣ ...toujours un dilemme, et vous finissez par leur demander ce qu'ils veulent
 - ♥ ...coûteux, car vous achetez des produits de luxe pour ne pas vous tromper
 - ♦ ...simple: vous connaissez bien vos proches, et vous savez ce qui leur plaît
10. Votre patron vous fait des commentaires désagréables. Cela vous...
 - ♥ ...énerve, et vous n'hésitez pas à lui répondre
 - ♦ ...surprend, mais vous prenez le temps d'analyser objectivement ses raisons
 - ♣ ...fait beaucoup souffrir
11. Pour arriver à vous endormir, vous...
 - ♥ ...regardez la télé jusqu'à ce que vous vous assoupissiez
 - ♣ ...avez besoin de suivre une routine, de boire une tisane, etc...
 - ♦ ...ne faites rien de spécial, vous dormez comme un ours



Vous compliquez-vous trop la vie ? (suite)

12. Si vous deviez choisir une situation qui s'applique à vous, vous diriez que...

- ♦ ...vous avez tendance à reporter les tâches qui vous rebutent
- ♣ ...vous ressentez souvent les effets du stress: maux de tête ou d'estomac, tension, etc.
- ♥ ...vous vous sentez parfois coupable de ne rien faire quand les autres travaillent

Analyse des résultats

Une majorité de ♣: Vous vous compliquez trop la vie !

La vie est pour vous une accumulation de problèmes, d'obsessions et d'incertitudes qui ne vous laissent pas souffler. Vous vous demandez souvent si votre façon de vivre est la bonne, si la décision prise était la meilleure ou si votre avion arrivera à l'heure plutôt que de profiter de la vie. Vous préférez multiplier les activités plutôt que de faire une chose toute simple. Et si vous êtes du genre à vouloir tout expérimenter et si votre tête bouillonne d'idées alors vous avez tendance à vous lancer dans une multitude de projets en même temps. À croire que vous êtes dotée d'une énergie inépuisable ! Or il est bénéfique de s'accorder des pauses régulières afin de s'accorder l'écoute de soi-même. Toutefois, chez vous, ces moments d'arrêt réveillent souvent un sentiment de culpabilité. Un conseil: n'ayez plus de scrupules à vous mettre « hors circuit » dès que vous sentez la lassitude ou la confusion vous gagner. Un massage, des séances de tai chi ou des cours de yoga vous apaiseraient.

Une majorité de ♥ : Vous évitez les complications !

Dans l'ensemble, vous savez poser vos limites et vous autoréguler. Au fil des ans, vous avez appris à prioriser certaines tâches. Dans certains cas, vous pouvez tout laisser tomber pour aller vous ressourcer. Vous n'êtes pas pour autant une femme impulsive, et votre endurance se manifeste sur le long terme. Quand les choses se compliquent, vous vous ménagez en cherchant les solutions les plus efficaces. Bien sûr, vous avez envie d'évoluer, de vous réaliser, de créer ou d'occuper un poste comportant plus de responsabilités...mais avec l'intention de fournir des efforts mesurés. Vivez de façon un peu plus détendue et profitez mieux de vos temps libres. Recourir à l'automédication et regarder la télé jusqu'aux petites heures n'est pas la meilleure façon de prendre soin de vous !

Une majorité de ♦: Pour vous, rien n'est compliqué !

Il vous arrive de repousser les tâches désagréables, celles qui ne vous procurent aucune gratification immédiate et celles qui vous posent une difficulté. Quand vous ne parvenez pas à vous mettre au travail, vous pouvez tout reporter au lendemain. À l'école secondaire, vous étiez peut-être une étudiante douée, habituée à réussir, ou vous êtes une perfectionniste pour qui un travail qui n'est pas absolument parfait est inacceptable. Tant que le fait de remettre une tâche à plus tard ne devient pas une habitude, dites-vous que tout va bien. Aussi, vous aimez la nouveauté et les défis, à condition de ne pas rencontrer trop d'obstacles en chemin. Vous voyez les choses avec simplicité, acceptez les contretemps et avez confiance en vous. Les personnes comme vous voient la réalité telle qu'elle est, ne sont pas obsédées par des brouilles et ne se méfient pas du monde entier. Et c'est exactement comme ça qu'on favorise la bonne entente avec son conjoint, son supérieur, ses amis, soi-même...

Source: Moi et Compagnie, novembre 2014



C'est aujourd'hui que nous dessinons la personnalité que nous serons demain.

Où est le bonheur?

Si tu ne trouves pas le Bonheur,
C'est peut-être que tu le cherches ailleurs,
Ailleurs que dans tes souliers...
Ailleurs que dans ton foyer.
Selon toi, les autres sont plus heureux,
Mais toi, tu ne vis pas chez eux...
Tu oublies que chacun a ses tracas,
Tu n'aimerais sûrement pas mieux son cas.
Comment peux-tu aimer la vie :
 Si ton cœur est plein d'envie?
 Si tu ne t'aimes pas?
 Si tu ne t'acceptes pas?
Le plus grand obstacle au Bonheur, sans doute,
C'est de rêver d'un Bonheur trop grand,
Sachons cueillir le bonheur au compte-gouttes,
Ce sont les petites gouttes qui font les océans,
Ne cherchons pas le Bonheur dans nos souvenirs,
Ne le cherchons pas non plus dans l'avenir,
Cherchons le Bonheur dans le présent
C'est là et là seulement qu'il nous attend,
Le Bonheur, ce n'est qu'un projet qui part de nous,
Et se réalise en nous.
Il n'existe pas de marchand de Bonheur.
Il n'existe pas de machine à Bonheur.
Il existe des gens qui croient au Bonheur.
Ce sont des gens qui font eux-mêmes leur Bonheur.
Si dans votre miroir votre figure vous déplaît,
À quoi sert de briser le miroir?
Ce n'est pas lui qu'il faut casser !
C'est vous qu'il faut changer.

Charles-Eugène PLOURDE, Une lumière sur mes pas.

*Il n'y a pas de clé pour le bonheur,
la porte est toujours ouverte !*

Ça ne peut faire de mal

De bons gestes posés au hasard.
 Ça ne peut faire de mal.
J'ai dit à mon mari que je l'aimais.
 Ça ne peut faire de mal.
J'ai mis une note dans la boîte à lunch de mon fils lui disant à quel point il était quelqu'un d'unique.
 Ça ne peut pas faire de mal.
J'ai ouvert la porte d'un magasin à une dame en fauteuil roulant.
 Ça ne peut faire de mal.
J'ai laissé une boîte de biscuits à l'intention du facteur.
 Ça ne peut faire de mal.
J'ai cédé ma place à quelqu'un dans la file d'attente d'une épicerie.
 Ça ne peut faire de mal.
J'ai téléphoné à mon frère pour lui dire qu'il me manquait.
 Je lui manque également !
J'ai fait parvenir une lettre au maire pour le féliciter de son bon travail.
 Ça ne peut faire de mal.
J'ai fait livrer des fleurs à une maison de santé.
 Ça ne peut faire de mal.
J'ai préparé un bouillon de poulet pour un ami malade.
 Ça ne peut faire de mal.
J'ai joué à la poupée avec ma fille.
 C'était amusant.
J'ai remercié la personne qui a ensaché mes provisions.
 Il était content.
J'ai donné à mon assistant une journée de congé avec salaire.
 Ça n'a presque pas fait mal.
J'ai joué à la balle avec mon chien.
 C'était agréable.
J'ai invité une femme qui ne sait pas conduire au restaurant et au cinéma.
 Je me suis amusée.
Je me suis offert un massage.
 C'était merveilleux.
Les bons gestes posés au hasard...peut-être en ferai-je une habitude pour toute l'année à venir.
 Ça ne peut faire de mal.

Sandy Ezrine

Texte tiré du livre « Bouillon de poulet pour l'âme de la femme »



Recettes

Salade grecque

1 laitue romaine et 1 laitue iceberg coupées; 2 tomates en quartiers; 4 oignons verts coupés fins; 8 olives noires coupées en deux; 1 boîte de fonds d'artichauts coupés en quatre; 1/2 tasse de fromage Feta en cubes. Vinaigrette: 1/2 tasse d'huile d'olive; 1/4 tasse de vinaigre de vin blanc; 1 c. à soupe de miel liquide; 2 c. à soupe de persil frais haché; 1 pincée de sel d'ail ou 1 gousse d'ail écrasée; 1/4 c. à thé d'origan; 1/4 c. à thé de poivre blanc. Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette.

Déposer les salades en morceaux dans un saladier, ajouter les légumes et le fromage. Arroser de la vinaigrette au moment de servir.

Suggestion de Katia Kosulja

Boulettes de viande à la suédoise

1 livre de bœuf haché; 1/4 livre de porc haché; 1 œuf; 1/2 tasse de lait; 1/2 tasse de miettes de pain frais; 2 c. à table d'oignon haché; 1 c. à thé de sel; 1/2 c. à thé de Tabasco; 1/4 c. à thé de piment de la Jamaïque ou de muscade; 2 c. à soupe de farine; 1 1/2 tasse d'eau; 1/2 tasse de crème légère.

Mélanger les 9 premiers ingrédients dans un bol. Façonner en boulettes. Dorer les boulettes dans un poêlon et les réserver. Ajouter la farine dans le gras des boulettes. Remuer pour faire une pâte lisse. Ajouter l'eau et la crème et cuire en brassant jusqu'à épaississement. Mettre les boulettes dans la sauce et réchauffer.

Donne 6 portions.

Divertissons-nous un peu...

Jeux de QI

Lequel de ces mots possède le sens le plus opposé au mot POREUX: imperceptible, impur, imperméable, irrespectueux.

Quel est l'intrus: supprimer, effacer, éliminer, badigeonner, éradiquer.

Étouffer est à respirer ce qu'aimer est à: vivre, refouler, détester, cœur, sentir.

Voici une expression bien connue de la langue française. La première lettre de chaque mot et les espaces ont été supprimés. Quelle est cette expression:

ANSESETITSOTSESEILLEURSNGUENTS

Trouvez les lettres manquantes pour former cinq mots reliés par le sens.

*RE**** *EU***** *RO***** *UA***** *IN*****

Voici une expression bien connue de la langue française. Les voyelles ont été supprimées, mais les consonnes demeurent dans le bon ordre. Quelle est l'expression?

M X V T T R D Q J M S

Si 9 V d'un C veut dire 9 vies d'un chat, que veut dire la formule suivante? 8 P d'une A



Citations d'amour

Le vrai amour n'a pas d'âge, pas de limite, pas de mort, le destin peut réunir deux personnes mais c'est le devoir de l'amour de les garder ensemble.

Quand tu es là, ma fatigue disparaît en douceur.

Sur mon cœur, il y a toute la tendresse du monde, que dire alors de son intérieur ?

Il me semble voir une partie du ciel dans tes regards mon amour.

Je te vois avec mes yeux, je te sens avec mon cœur et je t'imagine avec mon esprit.

Je n'ai besoin que de quelques mots d'amour pour nous aimer pour l'éternité.

Les sentiments n'ont pas d'âge, et le cœur est toujours jeune quand il aime.

L'amour apaise les cœurs, plus rapidement que le temps et l'esprit !



Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Santé Mentale Québec – *Pierre-De Saurel*

105 rue Prince, local 106

Sorel-Tracy (Qc) J3P 4J9

Téléphone : 450-746-1497

Télécopie : 450-746-1073

Messagerie : smqpierredesaurel@bellnet.ca

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

Objectifs

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

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

Devenez membre de SMQ – Pierre-De Saurel

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

Prénom: _____ Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Courriel: _____

Téléphone: _____

Date de naissance: _____

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

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

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

SMQ – *Pierre-De Saurel* 105 Prince, local 106,
Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9