



L'Envolée



Des gestes d'amour...



Sommaire:

Mot de la directrice

La page technologique

Les 7 visages de l'amour que vous devez identifier

Êtes-vous tête ou cœur?

Mot de l'intervenante

La vie intime et l'amour

Dépendance affective?

J'ai besoin d'amitié

J'apprends à m'aimer

Réflexion

Je suis tendre

Recettes

Coin détente

Pourquoi le mois de février est plus court?

Au fil des derniers mois, nous avons traversé des zones de turbulences mettant sur pause notre rapport avec les autres. Nous nous sommes isolé pour protéger les gens que nous aimons. Nous avons réinventé les relations familiales, amoureuses, amicales. Tous ces câlins, que nous avons gardés bien au chaud à l'intérieur de nous, auront bientôt la possibilité de se propager. Quand viendra le moment laissez vous aller et distribuez tous ces gestes d'amour autour de vous. ♥♥

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et
Virginie Fredette

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Je fais un retour aux sources !

La campagne RESENTIR prend tout son sens cette année avec la pandémie, nous avons découvert que nous sommes constamment en contact avec nos émotions.

Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont utiles. Elles jouent un rôle important dans notre vie en nous renseignant sur nos besoins.

Nous avons découvert dans les derniers mois que nous avons besoin de contact humain dans notre quotidien. Et ces contacts humains sont importants car ils permettent de briser l'isolement, de créer des liens particuliers avec les autres, au-delà de la technologie, des réseaux sociaux et des textos. Ces contacts sont précieux et nous permettent de sentir la chaleur humaine, de saisir le non-verbal et tout ce qui découle d'une conversation et d'un contact visuel.

Dans ce retour aux sources, je vous partage donc les 4 étapes pour RESENTIR qui sont utiles en tout temps !

OBSERVER : sans juger ce qui se passe en soi, dans son corps, son cœur et sa tête.

ACCUEILLIR : l'émotion en essayant de la nommer. Lui laisser de la place, parfois la faire patienter plutôt que de lui fermer la porte au nez. Et tendre l'oreille : il peut y en avoir plusieurs !

IDENTIFIER : le ou les besoins liés à l'émotion ressentie pour saisir ce qui se passe et découvrir ce que nous pouvons faire.

CHOISIR : de répondre au besoin en écoutant ce qui est important pour soi et en prenant conscience qu'il est possible d'agir.

En terminant, prenez le temps de prendre conscience de vos émotions et de vos besoins liés à ces émotions. Je crois sincèrement que si nous prenons un peu de temps chaque jour pour prendre conscience de tout cela, nous pourrons individuellement et collectivement bien aller et aider nos voisins, amis et familles.

Prendre soin de notre santé mentale est important et d'autant plus en ce temps de pandémie.

Prenez soin de vous ! Vous êtes important et vous êtes surtout la personne la plus importante !

Bon mois de février à tous ! ☺

Nathalie Desmarais, directrice générale

[Espace Mieux-Être Canada](#)

Des ressources pour prendre soin de son mieux-être mental, en un seul clic



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 tricoton](#)

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-Siouï [Déconfine tes pensées](#)

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

Troisième lecture David Goudreault est accompagné de Queen Ka/Elkahna [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

Les 7 visages de l'amour que vous devez identifier

Au-delà du couple traditionnel qui se marie puis fonde une famille, on sait que l'amour peut prendre plusieurs visages et qu'une relation peut prendre différentes formes. Voici comment les reconnaître et les identifier.

L'amour altruiste

C'est l'un des visages les plus rares de l'amour. Il s'agit d'une personne qui volontairement souhaite donner beaucoup plus que recevoir au sein d'une relation. On remarque qu'il s'agit souvent de personne exerçant un métier dans le social ou étant engagée comme bénévole. Difficilement acceptée par les proches, cette forme d'amour fait passer son partenaire avant soi-même et son bien-être personnel. Cela peut prendre la forme d'une aide psychologique ou même physique.

L'amour passion

Il s'agit de la forme d'amour rêvée et fantasmé par tout le monde. Un amour fort, passionné, impliqué, celui qui est tant mis en avant dans les romans ou au cinéma. Il est le but ultime d'une vie: aimer et être aimé à la folie, à en perdre la tête. Cependant, un tel amour peut être compliqué à gérer dans la vie réelle. Alors avant d'envoyer vos faire-part de mariage, assurez-vous bien que votre amour est fait pour durer.

L'amour par opposition

C'est un amour qui se fonde sur l'opposition. Les partenaires ne sont d'accord quasiment sur rien et se querellent régulièrement sur tous les sujets, même (surtout) des brouilles. Cet amour conflictuel est épuisant physiquement, psychologiquement et impossible à tenir sur le long terme.

L'amour platonique

C'est une forme d'amour complice dans lequel les personnes s'épanouissent sur le plan spirituel, amical, intellectuel, sentimental mais pas physique. Ce genre de couple n'a pas d'intimité sexuelle et n'en ressent pas le besoin. Plutôt mal vu dans la société actuelle, ce type de relation reste souvent caché.

L'amour sensuel

C'est le désir et l'érotisme qui fait vivre le couple. Il s'agit d'une attirance très forte qu'éprouve les partenaires l'un envers l'autre et qu'il est difficile de contrôler. La difficulté est de réussir à faire tenir le couple sur la durée.

L'amour fusionnel

C'est une sorte d'amour très exclusif. Plus rien n'existe à part l'autre, aucun des deux partenaires ne sort sans être accompagné de sa moitié. On ne pense qu'à elle, presque obsessionnellement en mettant travail, famille et ami de côté. Ce type de relation amoureuse cache donc bien des dangers et l'entourage met souvent en garde le couple en vain.

L'amour à sens unique

Ressentir des sentiments amoureux forts pour une personne qui ne les partagent pas est sans doute l'une des pires formes d'amour. Pourtant, elle est relativement courante. Il n'y a qu'une chose à faire dans ces cas là: gérer sa douleur, apprendre à tirer un trait sur cet individu et passer à autre chose.

Enfin, on peut aller encore plus loin, en citant par exemple d'autres formes d'amour comme l'amour inaccessible, l'amour tendresse ou encore l'amour pur dont la croyance veut qu'il ne se présente qu'une fois dans la vie. Il n'y a donc pas un amour mais plusieurs formes d'amour! Vous en avez certainement expérimenté plusieurs dans votre vie jusqu'à trouver finalement le parfait amour.

Laura Centini

<https://www.mariages.net/articles/les-visages-de-lamour--c6308>



Êtes-vous tête ou cœur?

Afin de savoir si vous êtes plutôt cérébral ou plutôt émotif. Répondez à ce petit test facile. Pour chaque affirmation, choisissez la réponse qui vous décrit le mieux.

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
1. J'ai du mal à contrôler mes émotions.	___	___	___	___	___
2. Je remets en question mes décisions.	___	___	___	___	___
3. Je suis du genre à suivre ma première idée.	___	___	___	___	___
4. L'approbation des autres m'importe peu.	___	___	___	___	___
5. Je m'émeus facilement devant de belles choses.	___	___	___	___	___
6. Je suis mal à l'aise lorsqu'on me demande comment je me sens.	___	___	___	___	___
7. J'ai des envies « enfantines ».	___	___	___	___	___
8. Je me sens plus à l'aise quand je parle des autres plutôt que de moi.	___	___	___	___	___
9. J'ai tendance à avoir des frissons dans le dos et la chair de poule.	___	___	___	___	___
10. Je donne de bons conseils.	___	___	___	___	___
11. J'accepte de montrer a sensibilité.	___	___	___	___	___
12. Lorsque je fais quelque chose, j'ai une bonne raison de le faire.	___	___	___	___	___

Interprétation des résultats:

Les affirmations impairs parlent du cœur, tandis que celles des chiffres pairs traitent de la tête. Plus les résultats sont élevés pour les chiffres impairs, plus vous avez le cœur ouvert et plus vous préférez, justement, le langage qui vient de celui-ci.

Plus les résultats sont élevés du côté pair, plus votre côté rationnel prend de l'importance: vous êtes à l'aise en tête à tête, mais davantage dans les discussions où l'argumentation est plus importante que les sentiments.

Si vous avez un score plus élevé pour les deux, bravo! Cela signifie que vous réussissez à maintenir un certain équilibre entre votre tête et votre cœur. Enfin, si la réponse « parfois » revient plusieurs fois, vous avez du mal à définir et à affirmer votre personnalité. À l'avenir, essayez de vous faire davantage confiance.

Cette dualité cœur-tête fait partie de tout individu puisqu'elle est l'essence même de l'être humain. Les conflits ou les problèmes surgissent lorsque l'une ou l'autre n'en fait qu'à sa tête. Commençons par celle-ci, puisqu'elle est le siège de la pensée. Cette partie concerne l'aspect logique et analytique qui se trouve dans l'hémisphère gauche du cerveau. Certains associent la tête au principe masculin en nous, sans connotation péjorative ou sexiste. La tête, ou le mental, se manifeste par la prise de décision, l'action, la concrétisation de projets, le dynamisme, la compétition et l'organisation.

Le cœur, lui s'exprime dans la sensibilité, l'impulsivité, l'intuition et la créativité, c'est le principe féminin en chacun de nous. Le cœur est associé à l'essence de l'être: c'est là que loge notre âme avec ses sentiments, ses émotions, ses pulsions, ses désirs et son intériorité. Cependant, il ne faut pas conclure que, si on est de sexe féminin, on aura le côté cœur plus développé, ou encore qu'un homme sera forcément plus cérébral que sa compagne. Chaque individu porte les deux principes en lui avec un dosage qui lui est propre et unique. Ainsi, certaines femmes seront très rationnelles et certains hommes très émotif.

Il est évident que la tête et le cœur devraient être en harmonie pour parvenir à un bon équilibre. Toutefois, certains laissent trop peu parler leur cœur tandis que d'autre écoutent trop ce que leur dit leur tête.



Voir, entendre, toucher sont des miracles et chaque partie, chaque particule de moi-même est un miracle.

Walt Whittman

Mot de l'intervenante

Avec tout ce qui se passe en ce moment, il est plus difficile de prendre du temps pour soi. Mais sachez que c'est possible de se faire du bien, un jour à la fois. Toutes sortes de gestes peuvent contribuer à votre bien-être au quotidien sans que vous n'ayez à prendre de longues vacances pour autant.

Dans tout ce tourbillon, il est important de prendre le temps de se poser un peu et vous pouvez commencer par le faire, ne serait-ce que 10 minutes par jour et y aller progressivement. Je vous propose quelques petites idées pour VOUS, que vous pourrez mettre à votre horaire.

Sortir prendre l'air et bouger! Si vous êtes au travail, profitez de l'heure du lunch pour aller dehors. Même une marche de 10 minutes fait du bien. Si vous êtes à la maison, seul ou avec les enfants, profitez-en pour mettre le nez dehors. Comme un rituel, vous pourriez établir par exemple que chaque jour à 13h00, tout le monde va dehors! Respirer l'air frais nous aide à nous détendre et à nous connecter à nous-même. En plus, bouger aide à sécréter de bonnes hormones pour notre humeur.

Se concentrer sur des sujets positifs! Notre santé mentale est influencée par les informations que l'on envoie à notre cerveau. Au lieu d'écouter les nouvelles (qui sont parfois négatives ou stressantes), essayez de porter votre attention sur des sujets stimulants et joyeux. Vous pourriez lire sur quelque chose que vous ne connaissez pas ou bien, écouter des vidéos humoristiques.

Essayer une nouvelle activité ou recommencer à faire un loisir que vous ne faisiez plus. Pour sortir du quotidien routinier, je vous suggère de réfléchir à une activité qui vous tente depuis longtemps. Même si les contacts avec nos proches et nos amis sont restreints présentement, il y a une foule d'activités individuelles et sportives à faire à l'extérieur comme le patin, le ski, la randonnée, la raquette. Il y a également des activités à l'intérieur qui pourraient vous sembler intéressantes, telles que l'artisanat, la cuisine, la danse (il y a des vidéos tutoriels sur YouTube, comme des cours à distance), l'entraînement, l'écriture, etc. Même si ces loisirs peuvent se pratiquer uniquement avec les membres de votre bulle familiale, ça pourrait être intéressant par exemple, de cuisiner en même temps que votre meilleur ami et de faire un appel vidéo pour le faire ensemble.

Gardez contact ! Appelez vos proches, votre voisin, votre grand-père, ne serait-ce que pour lui parler de la température ou de l'émission que vous avez visionnée. Socialiser avec les autres est tellement bon pour la santé. Cela nous aide à sortir de la solitude qui nous touche tous en ce moment et ça nous aide à nous motiver. Vous pourriez appeler un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps. Qui sait? Peut-être allez-vous renouer des liens avec des gens auxquelles vous n'aviez pas pensé.

Un geste à la fois, nous réussirons ensemble à passer au travers de cette situation inhabituelle !

Prenez note que je suis présentement en train de créer une formation sur le stress, l'anxiété et les manières de prendre soin de soi. Cette formation sera disponible à peu près au mois d'avril, alors suivez nos publications pour être tenus au courant !

Sur ce, je vous souhaite un beau mois de février. J'espère que mes petites astuces sauront vous apporter un peu de soleil dans ces jours frisquets.

Virginie Fredette,

Intervenante et agente de prévention/
promotion en santé mentale.



La vie intime et l'amour

Une personne qui se connaît dans sa vie intérieure, reconnaît son besoin des autres.

Cette personne ne voit pas ce besoin d'amour et de vie intime comme un fardeau exigeant, mais plutôt comme un moyen de réfléchir sur ce besoin si précieux d'aimer et d'être aimée et de le partager avec une personne qu'on aime.

Elle ne se sent pas restreinte par l'amour ou l'intimité, mais les voit comme une occasion merveilleuse de bien-être et d'épanouissement.

Elle comprend qu'elle ne peut jamais posséder une autre personne et n'a aucun désir d'être possédée par l'autre.

L'intimité amène les gens à vivre ensemble et à être bien ensemble. Mais il est de la responsabilité de chaque personne de maintenir son identité et son autonomie. Elle doit grandir individuellement afin de continuer à grandir avec l'autre.

Dans l'amour et l'intimité, il n'y a pas place pour l'exploitation.

Il y a trop de gens qui abusent de l'amour des autres :

- les parents qui se servent de leurs enfants
- les maris de leurs femmes, les femmes de leurs maris
- les personnes en position de supériorité

Ils se servent des autres pour combler leurs besoins d'aimer, car ils ont tant besoin d'amour.

L'exploitation dans une relation intime ne peut jamais être de l'amour.

Très souvent c'est la cause qui fait que nous ne sommes plus capables de vivre ensemble.

L'amour et l'intimité sont stimulés et non menacés par nos différences d'être et d'agir.

Ce sont nos différences qui continueront de nous stimuler dans notre épanouissement.

La profondeur de notre amour se mesure habituellement à notre désir de partager avec l'autre.

L'amour et l'intimité présentent plusieurs étapes de changement. L'intimité de la première rencontre ne sera pas celle de la lune de miel. Il y aura plusieurs lunes de miel toutes aussi différentes les unes que les autres.

L'amour se nourrit dans le présent qui nous amène plus loin. La vie intime et l'amour ne sont pas basés sur des attentes des autres. Personne ne peut connaître ou satisfaire toutes nos attentes.

Attendre après les autres, c'est courir après la déception et même la frustration.

L'amour que nous donnons par devoir ou obligation est la plus grande injure que nous puissions nous faire.

Ce n'est pas de l'amour.

L'intimité implique une relation physique, besoins sensuels d'être proche, de se toucher, s'embrasser, par conséquent cela exige de la personne d'être à l'aise, confortable avec sa propre sexualité.

L'amour et l'intimité ont besoin d'une certaine expression verbale, c'est-à-dire de dire à quoi nous pensons et comment nous nous sentons.

Un mot, une appréciation apporte beaucoup de satisfaction et de confiance, de joies et de bien être.

On ne se fatigue jamais de l'amour exprimé.

L'amour exprimé, je suis bien avec toi, je t'aime. Une personne qui veut s'épanouir sait que l'amour c'est important et que ça s'apprend principalement par soi-même.

Il faut être très disponible à l'amour.

Conclusion

Nous n'avons pas à être parfait, pour être une personne épanouie en amour. La perfection c'est très exigeant même épuisant et stressant.

Ce n'est pas ce qu'on recherche dans une relation intime, mais bien le respect de l'un et de l'autre.

S'améliorer pour attendre de nouvelles joies. Nouveaux plaisirs, un peu de fantaisies pour couper la routine ennuyante.

Être bien ensemble et l'apprécier et en profiter pour se parler, se dire des mots agréables qui sont doux à entendre et cela jusqu'à la mort.



Dépendance affective?

As-tu besoin des autres pour te sentir bien dans ta peau? Ce questionnaire pourrait te donner matière à réflexion...

- Quand tu es célibataire, comment te sens-tu?
 - Ça m'est insupportable
 - Bien, mais je garde l'œil grand ouvert...
 - Bien. L'amour contribue au bonheur, mais il n'est pas essentiel.
- Tu crois que ton amoureux désire prendre ses distances...
 - Cela m'empêche de dormir!
 - Cela me gêne un peu, mais je n'en fais pas un plat.
 - Je le laisse respirer.
- Calcules-tu le nombre de fois où on a oublié de te rappeler ou de répondre à tes courriels?
 - C'est immanquable.
 - Oui, s'il s'agit de quelqu'un qui m'est cher.
 - Non. Tout le monde peut oublier.
- Tu dois passer une soirée seule. Que fais-tu?
 - Je prends d'assaut le téléphone.
 - Je m'ennuie et je fais passer le temps comme je le peux.
 - J'ai l'embarras du choix.
- Tu travailles sur un projet qui te tient à cœur, mais on te dit qu'il est sans intérêt. L'abandonnes-tu?
 - À coup sûr.
 - Je le remets en question, mais ne l'abandonne pas nécessairement.
 - Absolument pas!
- Ton amoureux bavarde avec des amis sans se soucier de toi. Que fais-tu?
 - Je tente d'attirer son attention.
 - J'interviens dans la conversation.
 - Je les laisse tout simplement discuter.
- Comment réagis-tu quand ton amoureux est en colère?
 - J'ai peur qu'il ne m'aime plus.
 - Je suis mal à l'aise.
 - Je lui laisse le temps de reprendre ses esprits.
- Fais-tu passer les besoins des autres avant les tiens?
 - C'est ma priorité.
 - Oui, mais j'essaie aussi de penser à moi.
 - Je pense d'abord à moi.
- As-tu l'impression que pour les tiens, tu n'as plus aucun mystère, qu'il est donc inutile de te demander ton avis?
 - Très souvent.
 - Plusieurs fois.
 - Rarement ou jamais.
- Ton couple est en péril, et les disputes se multiplient. Comment réagis-tu?
 - Je suis prête à tout pour faire durer la relation.
 - Je mets de l'eau dans mon vin.
 - Ça passe ou ça casse.

Additionne le nombre de points que tu obtiens pour chaque réponse.

A) 3 points B) 2 points C) 1 point

De 23 à 30 points: Les yeux d'autrui sont tes miroirs. Tu as besoin de l'approbation de ton entourage et tu te remets souvent en question. Tu crains la solitude et tu veux qu'on t'aime coûte que coûte...Mais il est impossible de plaire à tout le monde. Prends le temps de découvrir qui tu es vraiment, fais-toi plaisir. Parions que si tu consacrais autant d'énergie à ta personne qu'aux autres, tu te sentirais mieux dans ta peau et tu gagnerais en confiance. Et puis, ton entourage aurait la chance d'apprécier ce que tu es réellement!

De 16 à 22 points: Tu es influençable, mais tu gardes tout de même un certain contrôle. Tu ne recherches pas l'approbation des autres à tout prix, mais tu as parfois l'impression de ne pas être à la hauteur, et il t'arrive de douter de toi-même ou de tes opinions...Seuls les fous ne changent pas d'idée, n'est-ce pas? Tu as raison, mais prends garde de ne pas oublier qui tu es et quels sont tes objectifs. Pense plus à toi, et tout ira bien.

De 10 à 15 points: Tu es déterminée, sûr de toi, et tu as le courage de tes opinions. Tu sais ce que tu veux et tu ne changeras pas pour faire plaisir aux autres. Tu ne supportes pas les situations qui te mettent mal à l'aise. C'est important pour toi que ton entourage t'apprécie pour ce que tu es mais tu as compris que pour ce faire, tu dois d'abord t'apprécier toi-même.



J'ai besoin d'amitié

Comment pourrions-nous passer une vie en solitaire, sans avoir au moins un ami à qui parler, à qui raconter les secrets de notre cœur?

La véritable amitié ne s'achète pas, ne se trafique pas; elle est le résultat d'une combinaison de facteurs heureux.

L'ami est celui qui, malgré le temps qui passe, nous reste fidèle.

Quand nous traversons des périodes difficiles, il est là.

Quand nous voulons partager nos joies et nos folies, il est là.

Quand nous avons envie de refaire le monde, il est le premier à vouloir le rebâter avec nous.

Sans lui, nos petits tracasseries quotidiens deviennent des montagnes, et nos moindres craintes nous paraissent insurmontables.

L'amitié est un oasis de paix et de sérénité, car elle nous procure cette merveilleuse sensation de nous savoir compris, aimés et encouragés.

Je fais attention à toutes mes amitiés, car elles sont de précieux cadeaux de la vie.

Le véritable ami
est celui qui arrive
quand tous les autres
s'en vont.

ALBAN GOODIER (1869-1939)



Source: Un jour à la fois

J'apprends à m'aimer

Qu'est-ce qui nous empêche de nous aimer nous-mêmes?

Il est surprenant de constater le nombre important de gens qui ne se donnent pas le droit de s'aimer eux-mêmes, qui pour une raison ou une autre, pensent qu'ils ne méritent pas d'être aimés.

Les causes sont nombreuses. Untel, enfant, était la risée de ses camarades. Tel autre, à l'école, n'a pas réussi à se mettre en valeur. Et ainsi de suite.

Une insistance excessive sur l'importance d'être comme les autres peut avoir déterminé l'élévation ou la baisse de son estime de soi.

Si c'est votre cas, sachez qu'il n'est pas trop tard pour vous construire un plus grand sens de votre propre valeur. Cela commence par s'aimer tel que l'on est.

Ce n'est pas parce qu'on a érigé un mur autour de soi qu'on est forcé de rester derrière. Chacun de nous est unique et entouré du réservoir inexploité de la vie, qui est capable de nous faire vivre un plus grand épanouissement dès que nous en prenons conscience.

Je débute ma journée plein d'amour et de confiance. Aujourd'hui est une journée merveilleuse remplie de surprises agréables. Je mérite d'être aimé et je m'aime tel que je suis.

"S'AIMER SOI-
MÊME EST LE DÉBUT
D'UNE HISTOIRE D'AMOUR QUI
DURE TOUTE LA VIE"



- Oscar Wilde -

Source: Un jour à la fois

Réflexion

On ne s'aime jamais trop.

Peut-on avoir une trop grande estime de soi? Pas plus qu'on peut être en trop grande forme physique. Mais on n'a pas besoin, non plus, de le crier sur les toits. En fait, les personnes imbues d'elles-mêmes, qui se vantent ou qui affiche une confiance excessive, ont, en général, une estime de soi défaillante. Voilà pourquoi elles sentent le besoin de se convaincre, et de convaincre leur entourage, de leur supériorité. La véritable estime de soi ne s'exprime pas par la glorification de soi, mais par un rayonnement intérieur.

Chaque être humain est doté d'un puissant élan pour évoluer et se renouveler constamment. Il ne nous reste plus qu'à nous servir de cette force et qu'à suivre les pistes pour établir notre estime de soi.

Source: La revue New Woman

Je suis tendre

Extrait du livre « Le Miracle. Que ferait l'amour? » de Christine Michaud

Dans ses Carnets, l'écrivain français Joseph Joubert a dit que la tendresse est le repos de la passion. N'est-ce pas joli? La passion, c'est le feu, l'excitation des débuts et toute l'intensité que cela génère. La tendresse, c'est ce qui reste ensuite, quand l'amour s'est installé pour de bon, mais d'une manière plus douce et sereine. Cela ne signifie pas que la passion ne viendra pas nous visiter à nouveau de temps à autre, mais la profondeur des sentiments s'avère plus stable et nourrissante à long terme.

S'il est vrai que nous portons le monde entier en nous, nous pourrions croire qu'un couple vit également à l'intérieur. La dualité existe en soi sous plusieurs formes. Le féminin et le masculin tout comme la lumière et la noirceur coexistent à l'intérieur de chaque être humain. D'où l'importance d'induire un brin de tendresse en soi.

Mais comment être tendre envers soi?

Encore une fois, la présence ouvre le chemin. Plus nous sommes présent à nous-mêmes et ultimement aux autres, plus nous sommes en mesure de ressentir les sentiments, les émotions et les sensations. C'est de cette façon que l'on devient plus sensible. Ainsi, chaque peur ou chaque souffrance devient une invitation à un peu plus de tendresse. Plutôt que de se juger ou de fuir la situation, nous développons une curiosité bienveillante qui permet d'accueillir ce qui est pour ensuite tendre la main avec amour.

Petite j'avais peur de tout. À cinq ans, je ne descendais pas un escalier toute seule. J'ai bien essayé de faire du ski alpin avec mes copines, mais j'avais tellement peur que j'ai revendu mon équipement presque aussi vite que je l'avais acheté. Je me rappelle également mon calvaire lorsqu'il fallait faire de l'hébertisme à l'école. Et bien sûr, c'est sans vous parler de ma peur d'embrasser un garçon, de ne pas être à la hauteur, de ne pas réussir à l'école, d'être jugée, de perdre mes parents, mon petit frère, ma poupée, etc.

Il y a quelques années, j'ai décidé de me reprendre en main et d'aller au-delà de mes peurs. En fait, quand je sens la peur se pointer maintenant, je me dis: *Voilà une belle occasion de transcendance, une invitation à la tendresse et au courage pour plus de liberté et ultimement de bonheur!*

En voyage à Punta Cana dans un petit centre de villégiature très zen, j'ai eu l'occasion d'entreprendre une escapade équestre. Or, je n'étais jamais montée à cheval. Qui plus est, j'ai toujours été très allergique aux chevaux. Mais une petite voix en moi me suggérait d'accepter cette chance d'évoluer. Pour être honnête, j'ai d'abord essayé d'annuler mon rendez-vous en prétextant toutes sortes de raisons. À court d'arguments, j'ai avalé un antihistaminique, j'ai enfilé mes espadrilles et je me suis présentée au rendez-vous.

L'homme qui m'avait invitée m'avait déjà bien « analysée ». Il m'a annoncé qu'il avait pour moi un cheval zen et doux afin de me mettre en confiance. Par la suite, il m'a expliqué que son cheval était très heureux et bien traité. Pour me faire rire, il m'a confié que le slogan du cheval était Hakuna Matata (pas de souci!) et que si je voulais lui faire plaisir, je devais lui chanter D'ont worry, be happy. Je ne suis pas dupe quand même! Qui avait le plus besoin d'entendre ces mots? Le cheval ou moi, à votre avis?

J'ai donc trotté au bord de la mer avec mon nouvel ami. Dès le départ, je lui ai répété ces mots comme un mantra: « Je t'aime, merci. » Puis, j'ai passé l'une des heures les plus exquises de ma vie. J'en pleurais pendant un certain moment. Je me disais: *Christine, tu es grande maintenant, vois ce que tu peux faire! Tu n'as plus à avoir peur.* Et c'est ainsi que, des pleurs, je suis passée à la joie pure d'une enfant. Je me sentais en totale connexion avec ce cheval qui avait l'air de tout comprendre. Et je n'ai pas fait d'allergie! Quand je suis redescendue, j'ai remercié mon compagnon de chevauchée pour ce moment béni. En m'octroyant assez de tendresse pour oser me hasarder à cette activité, je venais de franchir une étape de plus. J'avais grandi encore un peu ce jour-là. Mon cœur s'était ouvert un peu plus aussi. Un miracle venait de se manifester!

De l'autre côté de ma peur se trouvait l'amour.

Et la tendresse m'a mise en route, elle a frayé un chemin pour passer de l'un à l'autre. Aujourd'hui, je sais que ce n'est pas tant du courage ou de la force dont nous avons besoin pour vaincre nos peurs, mais plutôt de présence, d'accueil et de tendresse envers soi.

Plus nous sommes tendres envers nous-mêmes, plus nous le serons envers les autres. Tout est lié. ma pratique de méditation quotidienne s'est transformée au fil des ans et maintenant la formule qui me plaît le plus consiste à méditer dans le silence puis de prier pour ceux que j'aime.

Chaque jour, je convie dans mon esprit ceux et celles qui ont besoin d'attention ou de soutien et je leur envoie virtuellement beaucoup d'amour et de lumière. Notre cœur prend de l'expansion à force de petits actes d'amour au quotidien et cela est si bon.



Recettes

Soupe au fromage Canadien

2 carottes râpée; 1 oignon haché; 3 c. à table de beurre; 1/2 tasse de céleri haché; 1/4 tasse de farine; 4 tasses de consommé de votre choix; 1/2 lbs de fromage canadien doux ou fort râpé; 2 tasses de lait chaud; 2 c. à soupe de persil.



Faire fondre le beurre, ajouter les carottes, l'oignon et le céleri et les faire dorer à feu moyen. Ajouter la farine, bien mélanger. Ajouter le consommé et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Ajouter le fromage et le lait chaud. Retirer du feu. Assaisonner au goût. Ajouter le persil.

Biscuits St-Valentin

1 tasse de beurre; 2 tasses de cassonade pâle; 2 œufs; 1/2 c. à thé de sel; 1 c. à thé de poudre à pâte; 1/2 c. à thé de soda à pâte; 3 1/2 tasses de farine.



Tamiser la farine, le soda, la poudre à pâte et le sel. Défaire le beurre en crème avec la cassonade, ajouter les œufs et les ingrédients secs. Mettre au frigo (la pâte est molle et se manie difficilement quand elle n'est pas froide). Rouler et découper avec un emporte-pièce. Placer sur une tôle graissée. Cuire à 375F jusqu'à ce que les bords soient dorés.

Coin détente

Quiz: Les symboles de la St-Valentin

Pourquoi donne-t-on un bouquet de roses rouges?
Elles symbolisent autant l'amour, l'amitié et la famille.
Elles symbolisent la passion.
Elles symbolisent la fidélité et le respect.

Lequel de ces animaux est associé à la St-Valentin?

Le cygne.
La tourterelle.
Le panda.

Outre la couleur rouge, pourquoi le rose et le blanc sont aussi associés à la St-Valentin?

Le rose symbolise le romantisme et le blanc la pureté.
Le rose symbolise la tendresse et le blanc l'éternité.
Les deux réponses sont bonnes.

Selon la légende, de quelle couleur sont les ailes de Cupidon?

Blanc pur.
Reflets de bleu, de violet et or
Argentées.

Lequel de ces matériaux est associé à la St-Valentin?

La perle.
Le diamant.
Le saphir.

Pourquoi la cannelle (cœur à la cannelle) est-elle associée à la St-Valentin?

On dit que la cannelle ne ment jamais.
On dit que la cannelle donne du goût et de la vie à tout...
On dit que la cannelle est plus forte et puissant que tout.

Trouvez les 7 erreurs



jeu.123boutchou.com



10 bricolage de St-Valentin à faire soi-même

Réponses: Elles symbolisent la passion: Le cygne; Le rose symbolise le romantisme et le blanc la pureté; Reflets de bleu, de violet et or; Le diamant; On dit que la cannelle ne ment jamais.

Pourquoi le mois de février est plus court?

Il faut remonter loin pour trouver une justification à cette particularité. Il s'agit tout simplement d'une histoire de jalousie entre Jules César et son fils spirituel, l'empereur Auguste.

Avant Jules César, le calendrier était basé sur les cycles de la lune et commençait en mars pour finir en décembre. L'année durait donc 10 mois. Mais Sosigène d'Alexandrie, l'astronome de Jules César, lui recommande de se baser sur le cycle du soleil car cela permettrait de rallonger l'année et d'équilibrer les saisons. C'est ainsi qu'en 46 avant J-C, l'année gagne 61 jours et deux nouveaux mois sont créés: janvier et février!

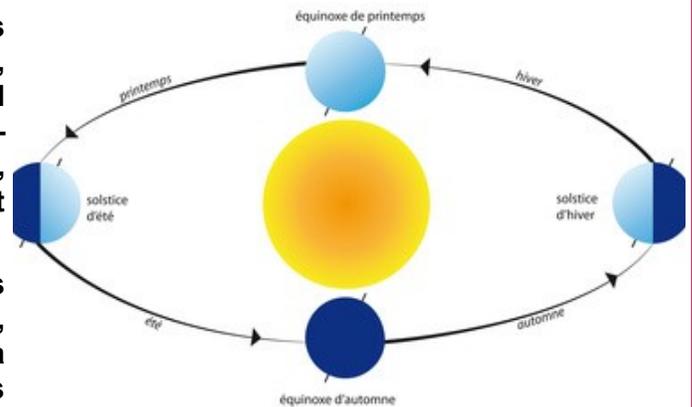
Au départ février contenait bien 30 jours. Mais Jules César, par vanité et par pur plaisir personnel, décide d'ôter un jour à ce mois pour le rajouter à celui de juillet qui était le mois de Jules César. Puis quelques années plus tard, Auguste, le successeur de Jules César, jaloux, décide de l'imiter et retire un autre jour à février pour le rajouter au mois d'août, « son » mois à lui. Et c'est ainsi que février s'est retrouvé amputé de 2 jours.

Et le 29 février dans tout ça?

C'est durant la Renaissance, que les astronomes remarquent un décalage entre le cycle du soleil et le calendrier. Pour faire simple, l'année civile dure 365 jours, alors qu'en réalité, la terre met 365 et un quart de jours pour tourner autour du soleil. Tous les ans, la différence entre l'année civile et l'année terrestre crée donc un décalage de 0,25 jours. On corrige cet écart en ajoutant un jour, ce fameux 29 février, tous les quatre ans. Cela donne des années avec 366 jours qui sont appelées les « années bissextiles ».

Basile Perrin-Reymond

<https://www.caminteresse.fr/video/pourquoi-le-mois-de-fevrier-est-plus-court-que-les-autres-1177886/>



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

Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

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

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

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Pierre-De Saurel
Promouvoir. Soutenir. Outiller.