



L'Envolée

Bonnes vacances

Sommaire:

Mot de la directrice

La page technologique

Quand la peur prend les commandes

Peur du déconfinement? Rien de plus normal

Mot de l'intervenante

Horaire des vacances

Méditation

Comment faire pour diminuer ses peurs?

5 clés pour ne plus avoir peur de tout

Déconfinement: surmonter la peur de l'autre et l'anxiété sociale

Recettes

Coin détente

Merci!

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et

Mélissa Plasse

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon



Mot de la directrice

Déconfinement, vacances estivales, distanciation sociale, porter un masque, faire nos commissions que lorsque cela est vraiment nécessaire...Ouf!! J'aimerais alors vous demander comment trouvez-vous cela?

Pour ma part, je m'y perds un peu. Je peux vous dire que je fais partie des personnes qui en confinement a réussi à trouver un équilibre satisfaisant pour ma vie familiale et conjugale.

Je vous avoue que je trouve ce sujet très tabou, puisque j'entends parler beaucoup que la vie doit reprendre, que de suivre encore toutes ces règles inhabituelles est vraiment lassant et fatiguant et que nous en sommes tannées. Oui, suivre toutes ces règles, auxquelles nous ne sommes pas habituées, devient un peu tannant mais je pense qu'il ne faut pas lâcher. Nous devons persévérer et poursuivre nos méthodes de protection pour notre santé et celle des autres.

Moi, je fais partie des personnes qui garderait ce mode de vie là ! Le déconfinement est pour moi plus difficile que le confinement auquel nous avons dû nous adapter au mois de mars dernier. Pourquoi me demandez-vous ? Eh bien, parce que je me suis rendu à l'évidence que si je voulais préserver ma santé mentale durant ce confinement, je devais prendre du temps pour moi. Je suis une personne solitaire qui aime se retrouver seule avec moi-même. Cette situation faisait en sorte que je n'avais plus aucun moment de solitude et de ressourcement. J'ai donc recommencé l'entraînement, non pas pour perdre du poids mais pour prendre soin de ma santé mentale. Évidemment mon corps a subi des changements et j'en suis satisfaite mais fondamentalement, c'était pour avoir des moments en tête-à-tête avec moi-même.

Très sincèrement, j'ai vu mon humeur changée, j'avais davantage de patience, j'étais plus sereine et les imprévus de la vie semblaient moins gros à franchir. Il n'y a pas seulement l'entraînement qui peut provoquer de telles changements; une promenade dans le bois ou dans votre quartier, la course à pied, la peinture, le dessin, un exercice intellectuel, faire un casse-tête, danser, pratiquer un instrument de musique, se créer un projet, faire la cuisine, etc. Faire quelque chose pour vous chaque jour ou le plus souvent possible favorise votre bonne santé mentale !

Alors je vous pose ces deux questions?

1- Que trouvez-vous le plus difficile ? Confinement ou déconfinement?

2- Que faites-vous ou qu'avez-vous découvert pendant le confinement dont vous ne pourrez plus vous passer aujourd'hui?

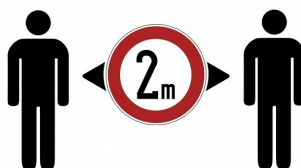
La réflexion mérite d'être faite afin de pouvoir mieux se comprendre et se connaître.

Je vous souhaite donc bonne réflexion et bon été !

Restez à l'affût de notre programmation d'automne qui est à venir !

Au plaisir de vous retrouver en septembre prochain.

Nathalie Desmarais, directrice générale



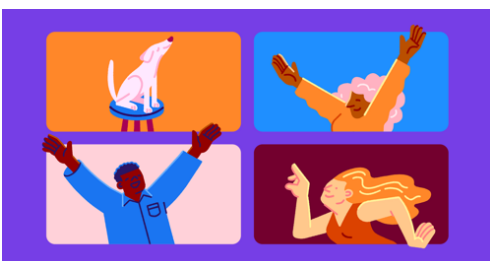
La page technologique

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

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](#)



Nous avons créé un « Salon discussion » pour vous
Ce salon est un espace spécialement pour vous pour pouvoir échanger en tout temps.

[Salon discussion](#)

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](#)

Mélissa Plasse: [L'ennui](#) [La bienveillance](#) [La gestion des émotions](#) [La gratitude](#)
[La place de la technologie dans notre vie](#) [Ras-le-bol](#) [Le sommeil](#) [Les conseils](#)

Entrevue de Nathalie Desmarais, directrice générale de Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel à l'émission La Tribune avec Sylvain Rochon sur les ondes de [CJSO 101.7 fm](#)

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

https://www.youtube.com/watch?v=GVmNu23vsQk&feature=emb_title

Le spécialiste des émotions Camillo Zacchia répond aux [questions du public](#)



[Capsule David Goudreault porte-parole du Mouvement santé mentale Québec](#)

[David Goudreault: Exercice de déconfinement](#)

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

Quand la peur prend les commandes

D'un point de vue psychologique, la peur, l'anxiété et l'angoisse désignent trois réalités distinctes. Elles sont toutefois apparentées et peuvent aussi être considérées comme trois degrés d'un même état: la mise en jeu du système nerveux sympathique qui pousse à l'action quand celle-ci est impossible.

La peur est une émotion forte et intense éprouvée en présence d'une menace réelle et immédiate. Elle origine d'un système qui détecte les dangers et produit des réponses qui augmentent nos chances de survie face à cette situation dangereuse. Autrement dit, elle met en branle une séquence comportementale défensive. Chez l'être humain, elle peut aussi surgir à la pensée d'un danger potentiel.

L'anxiété est une émotion vague et déplaisante qui traduit de l'appréhension, de la détresse, une crainte diffuse et sans objet.

L'anxiété peut être produite par diverses situations: une surabondance d'information qu'on ne parvient pas à traiter, la difficulté d'admettre certaines choses (comme la mort d'un proche), le manque d'information qui fait nous sentir impuissant, des événements imprévisibles ou incontrôlables dans notre vie, le sentiment de ne pas pouvoir faire face à un événement, etc.

L'anxiété peut aussi résulter, et cela est proprement humain, de la construction imaginaire d'une situation qui n'existe pas mais qui est redoutée. C'est cette anxiété qui peut être apaisée par des médicaments.

Alors que l'anxiété passagère est normale et sans conséquence, l'inhibition de l'action dans laquelle nous met souvent une anxiété persistante peut mener rapidement à des états pathologiques. L'anxiété chronique peut aussi perturber les performances de plusieurs fonctions cognitives comme l'attention, la mémoire ou la résolution de problèmes.

Bien qu'elles aient une origine linguistique commune, l'anxiété se différencie de l'angoisse par l'absence de modification physiologique (sensation d'étouffement, sueurs, accélération du pouls) qui ne manquent jamais dans l'angoisse.

En effet, l'angoisse se caractérise par l'intensité du malaise psychique ressenti qui résulte d'une extrême inquiétude, d'un danger vague mais imminent devant lequel on serait désarmé et impuissant. L'angoisse survient souvent sous forme de crises qui sont très difficiles à contrôler. L'individu a alors du mal à analyser l'origine de son angoisse, et s'affole d'autant plus qu'il sent les palpitations, les sueurs et les tremblements l'envahir. L'angoisse se concentre alors sur le présent et ne peut plus assumer qu'une tâche à la fois. Il présente des signes de tension musculaires et respire avec peine et digère mal.

Alors que la peur est une émotion fréquente et naturelle, une peur qui se dérègle et s'emballe peut être à l'origine de plusieurs troubles anxieux. Ainsi, l'anxiété généralisée est une peur chronique sans déclencheur particulier. Les phobies sont des peurs spécifiques (araignées, foules, espaces clos, etc.) poussées à l'extrême. Les troubles obsessionnels compulsifs comportent souvent une peur excessive de quelque chose, comme des microbes, qui pousse la personne à des rituels répétitifs pour s'assurer qu'elle ne rentrera pas en contact avec ce qu'elle craint. Les crises de panique impliquent le déclenchement soudain de symptômes physiques de détresse souvent associés à la peur d'une mort imminente. Enfin, le stress post-traumatique survient souvent lorsqu'une situation ou un stimulus rappelle à une personne un événement traumatisant vécu longtemps auparavant mais qui lui semble tout à coup présent à nouveau.

Le trac ressenti avant d'affronter un public ou le stress qui nous envahi avant une épreuve investie d'un enjeu particulier sont aussi des formes d'angoisse. Angoisse que l'entrée en scène et l'action dissipent généralement. L'angoisse peut donc aussi avoir un aspect positif si elle permet de mobiliser nos énergies pour donner le meilleur de nous-même à des moments clés. Mais encore une fois, elle devient nocive lorsqu'elle paralyse et empêche l'action.

L'anxiété et même la crise d'angoisse ont sans doute pu avoir des effets bénéfiques du point de vue de la survie au cours de l'évolution de notre espèce. Si, par exemple, un de nos ancêtres se retrouvaient à passer à un endroit de la forêt où il s'était déjà fait attaquer par une bête sauvage, il pourrait ne pas le remarquer consciemment, mais un sentiment d'anxiété ou d'angoisse initié par sa mémoire émotionnelle inconsciente pourrait l'inciter à ne pas traîner dans les parages. Même chose pour l'anxiété que suscite la nuit qui nous prive de notre vision: l'angoisse qu'elle peut susciter nous incite à se tapir dans une grotte plutôt que de circuler sans souci dans la forêt et s'offrir en pâture aux prédateurs.

Source: <https://lecerveau.mcgill.ca>



Peur du déconfinement? Rien de plus normal

Depuis que le Québec a été mis sur pause, nombreux sont ceux qui comptaient les jours, rêvant aux premières étapes de ce fameux déconfinement ! Mais alors, pourquoi sommes-nous désormais aussi angoissés à l'idée de sortir de la maison ?

Un esprit habité par la peur

Il faut d'abord reconnaître qu'un seul événement marquant peut suffire à transformer nos comportements de façon drastique. En ce sens, la peur liée à la pandémie a sans aucun doute contribué aux changements majeurs de nos habitudes et comportements lors du confinement. Une fois ces nouveaux apprentissages acquis et « encryptés », il peut devenir très difficile de les désapprendre du jour au lendemain. Ce processus ne s'opère pas en claquant des doigts... et nécessitera du temps.

Voilà des mois que nous sommes confinés à la maison, à restreindre nos sorties, à nous laver les mains frénétiquement, à adopter ces nouvelles habitudes inculquées à grand renfort de slogans, de points de presse et d'images anxieuses circulant dans les médias.

Devant une menace qui n'est pas encore complètement sous contrôle et qui malheureusement continue de faire de trop nombreuses victimes, notamment chez nos aînés, les comportements acquis lors du confinement peuvent s'avérer encore plus difficiles à changer.

Qui que l'on soit, notre hâte d'un retour à la normalité est ainsi désormais freinée par la peur. Et pour qu'elle se dissipe, cela nécessitera, là aussi, du temps.

Une fois adapté au confinement, s'adapter au déconfinement

Il ne faudra donc pas s'étonner de voir apparaître certains comportements au fur et à mesure que le confinement cèdera sa place au déconfinement: inquiétudes à outrance, obsessions devant la contagion, hypocondrie, vigilance extrême, méfiance constante à l'égard des autres, tensions et désaccords au sujet des directives à suivre.

Des sentiments dépressifs et de découragement pourraient aussi survenir, notamment parce que cette situation dure beaucoup plus longtemps qu'on ne l'espérait au départ. C'est sans compter l'anxiété des parents voyant leurs enfants retourner à l'école, et l'angoisse des aînés ne sachant pas quand ils pourront retrouver leurs proches.

Le déconfinement, une semaine à la fois

Dans un tel contexte où la situation évoluera au cours des semaines à venir, il faudra s'en remettre à une information juste. Si la science évolue constamment et que les scientifiques ne s'entendent pas sur tout, la direction de la santé publique fait toutefois une synthèse de ces informations afin de nous les vulgariser et de nous les transmettre.

Au sein du couple ou des famille vivant sous un même toit, il est aussi suggéré d'établir une certaine structure et d'avoir des règles en place qui soient claires et communes. De cette façon, l'un ne s'inquiétera pas du comportement de l'autre, et il sera plus facile de s'entendre sur la conduite à suivre lors de marches à l'extérieur, à l'épicerie, quant au retour des enfants à l'école, au terrain de jeu, etc.

Dompter nos peurs lentement mais sûrement

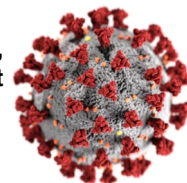
Des inquiétudes liées à la santé ou aux finances, à la disponibilité d'un éventuel vaccin en passant par l'évolution de la pandémie, cette crise sanitaire engendre une foule de questions auxquelles on ne peut répondre dans l'immédiat. Comme d'autres épreuves que nous avons pu traverser dans notre vie, cet épisode nous oblige à composer avec l'incertitude, et à mettre en place de nouvelles stratégies qui sauront nous aider et nous apaiser durant cette période.

Il est aussi bénéfique de recourir aux stratégies qui se sont avérées efficaces par le passé afin de diminuer notre anxiété. Tout en se concentrant sur le moment présent, plutôt que de se projeter constamment dans l'avenir et d'imaginer le pire, de se demander ce qui nous aiderait réellement, de demeurer dans l'action, et de renouer avec nos sources de plaisirs. Au milieu de ce climat angoissant, notre famille, notre couple, nos amis pourront aussi nous être d'un immense réconfort.

Il faut garder à l'esprit qu'une crise n'est jamais permanente.

Tout ce que l'on apprend maintenant, toutes les stratégies et les mécanismes que l'on met en place pour mieux tolérer l'incertitude sauront nous servir à nouveau devant l'adversité.

Dans l'immédiat, les apprentissages déjà acquis et tous les nouveaux qui s'ajouteront à notre arsenal, nous aideront à mieux apprivoiser la bête et à maîtriser les peurs qu'engendre cette pandémie... lentement mais sûrement.



Mot de l'intervenante

Bonjour à vous tous,

Cet été, on prend une pause bien méritée après les mois difficiles que nous venons de traverser.

Pour vous aider à vous détendre en cette période estivale, je vous propose une activité gratuite qui mettra du soleil dans vos journées : RIRE

Trop accessible ou trop simple, nous oublions bien souvent tous les bienfaits du rire sur notre santé mentale et physique. Quand avez-vous ri pour la dernière fois ? Pour ma part, j'avoue avoir moins ri qu'à mon habitude ces derniers temps.

Le rire tout comme le sport entraînent la libération d'endorphines dans le cerveau. Les endorphines apaisent le corps et apportent un bien-être en réduisant les excès de stress. De plus, elles luttent efficacement contre la douleur et elles ont un effet antidépresseur et anxiolytique prononcé.

Bien avant les thérapies par le rire, certains moines bouddhistes avaient pour habitude de rire quelques minutes chaque matin, en guise d'exercice de respiration destiné à les mettre en forme tout en leur procurant la sérénité. Vous pouvez faire de même, ça vous paraîtra étrange les premières fois, d'abord vous faites semblant de rire et ensuite vous constaterez que le vrai rire suit rapidement. Ça fonctionne encore mieux si vous n'êtes pas seul, car le rire est contagieux. Une contagion bénéfique, WOW !

Voici quelques exemples de bénéfice que le rire peut vous apporter ;

- Le rire renforce notre système immunitaire
- Le rire entraîne l'augmentation de certains de nos globules blancs qui ont pour fonction de détruire les intrus.
- Le rire est bon pour l'hypertension artérielle. La principale cause d'hypertension artérielle étant le stress, le rire aide donc bien à la contrôler ! Dix minutes de rire permettent à la tension de baisser pendant dix à vingt minutes ! En améliorant la circulation sanguine et l'oxygénation du cœur, le rire réduit aussi le risque de formation d'un caillot.
- Le rire nous rend plus jeunes !
- Rire fait travailler tous les muscles... du visage ! Les éclats de rire nous permettent de mieux irriguer notre visage. Et ils nous rendent plus chaleureux et séduisants ! En titillant nos glandes lacrymales, ils ajoutent un éclat à notre regard ! Enfin les exercices de rire stimulent notre sangle abdominale.
- Rire ensemble crée un lien. Le rire est aussi une façon d'exprimer ses émotions, ses sentiments et ses états d'esprit (joie, bonheur, gaieté, optimisme, humour...) et de communiquer avec les autres. Rien de mieux qu'un bon fou rire pour créer des liens et se faire des amis !
- Le rire est un excellent stimulant intellectuel qui augmente la créativité d'une manière importante ! Il facilite l'apprentissage, améliore la mémoire et intensifie la motivation tout en favorisant la communication. Il permet une oxygénation du cerveau extrêmement bénéfique à la production d'idées nouvelles.

Si vous avez de la difficulté à rire régulièrement voici quelques trucs...

Chercher une vidéo drôle sur Internet, jouer un tour à un collègue, regarder un extrait d'une comédie.

Appeler un proche qui vous fait rire, trouver le sketch que vous aimez d'un humoriste.

Riez avec les autres lorsqu'ils se mettent à rire, donner une tournure comique à une mésaventure quand vous la racontez.

Oser faire quelque chose d'un peu ridicule, qui sort de l'ordinaire. Ne vous prenez pas au sérieux !

Jouer en famille ou avec des amis à des jeux de société, à un sport...

Cet été, AMUSEZ-VOUS et RIEZ un bon coup.

Mélissa Plasse



Horaire des vacances

Avec tous les changements que la pandémie nous a imposés dans les dernières semaines, nous espérons reprendre nos activités régulières en septembre prochain avec toutes les mesures de protection mises en place.

Malgré les vacances de chacun des membres de l'équipe, il y aura toujours quelqu'un près du téléphone pour répondre à vos besoins. Nous vous invitons à correspondre avec nous au 450-746-1497.



- Les locaux 107 et 106A se refont une beauté, en effet les employés de la Coop Jet vont venir peindre les murs dans la semaine du 6 juillet, ces locaux ne seront donc pas disponibles.

- Mélissa sera en vacances du 10 au 27 juillet.
- Nathalie sera en vacances du 17 juillet au 9 août et du 22 au 30 août
- Sylvette sera en vacances du 14 au 19 juillet et du 1er au 23 août.
- Les rendez-vous Tai chi au parc Regard-sur-le-Fleuve n'auront pas lieu au mois d'août.



BONNES VACANCES !!

Méditation

Je vous propose quelques méditations en espérant que l'une d'entre elles vous aidera à apprivoiser vos peurs.

[Se libérer de ses peurs](#) (20 minutes)

[Apaiser la peur et l'inconfort](#) (20 minutes)

[10 minutes de calme](#) (10 minutes)

[Être pleinement avec soi](#) (15 minutes)



Comment faire pour diminuer ses peurs?

Les peurs peuvent être à la fois très concrètes et très abstraites. Sentiment diffus d'angoisse, boule dans la gorge, stress au quotidien, apprendre à gérer ses peurs permet de mieux maîtriser ses émotions.

La peur, une émotion normale

La peur fait partie de la palette, des émotions humaines. Elle se manifeste lorsque la situation nous échappe, lorsque nous n'avons, ou pensons n'avoir, plus aucun contrôle. Sur le plan physiologique, elle correspond à une forte libération d'adrénaline, ayant pour conséquence une augmentation de la tension artérielle et du pouls.

Les peurs sont donc normales mais si elles deviennent paralysantes, il est nécessaire de mieux les comprendre afin de pouvoir les apaiser.

Les peurs les plus courantes

Les peurs peuvent trouver leurs sources dans les objets ou les situations du quotidien. Parmi elles: la peur de parler en public, la peur des grands espaces ou à l'inverse des lieux clos, la peur de prendre l'avion, la peur des araignées, des microbes ou encore la peur d'être en hauteur (vertiges).

Plus l'objet de la peur sera clairement identifié, plus il sera aisé de mettre en place les moyens nécessaires pour la faire disparaître ou à défaut, la diminuer.

Reconnaître les symptômes de la peur

Bien souvent, la peur a déjà atteint un niveau paroxystique au moment où l'on en prend conscience. Pour mieux la combattre, il faut donc pouvoir la détecter dès les premiers signaux envoyés par le corps et le cerveau.

Si vous ressentez de l'anxiété rien qu'en pensant à une chose, si vous cherchez à éviter cette chose à tout prix et par tous les moyens, si votre entourage se moque de vous ou vous fait remarquer que vous avez une attitude disproportionnée par rapport à cette chose ou face à une situation donnée. Si vous transpirez, que votre cœur bat plus vite et plus fort, si vous avez des difficultés de concentration, si vous tremblez ou avez des étourdissements, c'est que vous éprouvez un sentiment de peur.

Savoir identifier sa peur

Une fois les symptômes de la peur identifiés, déterminez exactement de quoi vous avez peur. Si par exemple, vous avez peur de l'avion, essayez de repérer plus précisément ce qui vous fait peur: est-ce le décollage, le vol en lui-même, l'atterrissage, le fait de vous trouver dans un endroit duquel vous ne pouvez pas sortir, etc. De cette façon, votre cerveau pourra s'adapter et ajuster ses réponses en fonction de votre anticipation et de votre objectivité. Le but: retrouver le contrôle de soi.

Bien connaître sa peur

Informez-vous sur votre peur. Les peurs viennent de l'inconnu, elles sont irrationnelles et font partie de l'imaginaire. Plus on sait comment fonctionne les choses, moins il y a de place pour les peurs. Soyez pragmatique et quittez le monde des pensées inquiétantes générées par la peur.

Apprivoiser sa peur

Lorsque vous connaîtrez les tenants et aboutissants de votre peur, exposez-vous à celle-ci de manière progressive. Pour poursuivre sur la peur de l'avion, rendez-vous dans un aéroport pour voir les décollages et les atterrissages. Observez les personnes qui rentrent ou sortent de l'avion: sont-elles paniquées? Enfin, lorsque vous vous en sentirez capable, effectuez un petit vol en évitant le long courrier la première fois.

Se relaxer

Pour mieux maîtriser sa peur, apprendre des techniques de relaxation est bénéfique pour garder son calme et mieux appréhender l'objet de ses peurs. Cela permet au corps de faire redescendre la pression, ce qui aura forcément des répercussions positives sur le mental.

Savoir se récompenser

Dans la bataille contre la peur, chaque petite étape de franchie est une victoire en soi. Soyez bienveillant et généreux avec vous-même. Vous avez réussi à vous rendre dans un aéroport? Offrez-vous un petit cadeau qui marquera l'événement et l'associera à quelque chose de positif.

Vivez le moment présent

Les peurs, sans être des phobies, peuvent être diffuses et ne semblent pas trouver d'origine, ni de cause. L'esprit est alors tourmenté. Apprenez à ne plus penser au passé, à cesser de vous en faire pour le futur et apprécier le moment présent.

5 clés pour ne plus avoir peur de tout

Si la peur est profondément humaine, elle peut rapidement nous pourrir la vie, jusque dans les moindres détails... Que celle qui n'a jamais été assaillie par la peur fasse un pas en avant ! Il y a fort à parier que personne ne sera en première ligne... La peur est omniprésente dans notre vie:

Combien de phrases n'avons pas dites, alors qu'elles criaient au fond de nous ?
Combien de décisions n'avons-nous pas prises par peur de perdre ce que nous avons ?
Combien de nuits passées à ne pas pouvoir fermer l'oeil, le mental tout occupé à imaginer le pire?

La peur est un mécanisme naturel, qui a pour but de protéger notre vie. C'est cette peur qui fait que vous ne vous jetez pas sous un camion. C'est elle qui vous incite à être prudent sur la route.

C'est donc plutôt une bonne chose. Le problème, c'est quand cette peur déborde de son rôle premier d'assurer notre sécurité, et qu'elle se met à intervenir dans tous les domaines de notre vie. Nous en venons alors à avoir peur de tout : des autres, de l'avenir, du changement, et parfois même, de nos propres choix.

Voici 5 clés pour vous aider :

Acceptez que votre peur est « normale » : Nous avons tous ce que l'on appelle notre zone de confort : c'est l'ensemble des choses que nous faisons sans ressentir de stress, ce sont des choses quotidiennes, qui nous sont devenues naturelles (marcher, aller au travail, conduire...).

Dès que vous avez envie de tester des choses nouvelles, c'est-à-dire de sortir de notre zone de confort, la peur va arriver, inmanquablement. C'est tout à fait normal devant l'inconnu, et cela ne signifie pas que vous ne devez pas faire ce qui vous fait peur.

N'attendez pas que la peur s'en aille pour faire les choses, ou vous ne ferez rien!

Découvrez le besoin qui se cache derrière cette peur: derrière toute peur se cache un besoin qui n'est pas comblé. Découvrez duquel il s'agit, et trouver un moyen de combler ce besoin. Très souvent, il s'agit du besoin de sécurité. Il s'affole complètement lorsque nous entreprenons un changement.

Posez-vous ces questions pour découvrir votre besoin et en prendre soin:

Quel est mon besoin qui n'est pas comblé dans cette situation?
Comment pourrais-je en prendre soin, maintenant?

Envisager le pire des cas : creusez votre peur.

De quoi avez-vous peur exactement ? Mettez des mots sur cette émotion.
Envisagez le pire des cas : si cela se produisait, que feriez-vous alors ?
Continuez à vous questionner en vous posant ces deux mêmes questions, pour chacune de vos réponses.

Vous allez ainsi « découdre » votre peur, et découvrir qu'elle ne tient pas la route.

Êtes-vous vraiment prêt ? Quand nous avons une décision à prendre, nous sommes partagés entre l'envie et la peur. Si la peur est immense, c'est peut-être que l'envie n'est pas assez forte. Avez-vous vraiment envie de ce changement ? Décidez maintenant, et sans avoir besoin de vous justifier ou de trouver des excuses, si c'est votre envie ou votre peur qui l'emporte.

Commencez petit: Si vous avez tendance depuis des années à écouter vos peurs, à éviter de sortir de votre zone de confort, commencez à affronter vos peurs sur de petites choses.
Avez-vous peur de rentrer dans certains magasins ?
Peur d'aller seule à un endroit précis ?
Donnez-vous le challenge de faire une petite chose qui vous fait peur, chaque jour: vous verrez votre zone de confort, et votre confiance en vous grandir à vue d'oeil.

Sans que vous ne vous en rendiez compte, la peur est un des pires poisons de votre vie.

Elle vous impose des limites, elle vous contraint à ne pas prendre pleinement votre place. Ne la laissez pas vous guider, elle n'est pas bonne conseillère, puisqu'elle est la porte-parole de votre ego.

N'attendez pas d'avoir confiance en vous pour faire des choses qui vous font peur: c'est parce que vous ferez des petites choses qui vous font peur que vous aurez confiance en vous. Pas l'inverse.

Source: <https://nathalie-martin.com/neplusavoirpeurdetout/>



Déconfinement: surmonter la peur de l'autre et l'anxiété sociale

Le déconfinement s'accompagne d'un climat de suspicion et d'anxiété: on se met à craindre l'autre. Mais la peur de l'autre est cent fois plus dangereuse que le virus. Voici des clés pour diminuer notre anxiété sociale.

C'est une épreuve pour tous. Comment ne plus se serrer dans les bras, se toucher les mains, les joues, se rendre visite, faire vivre ces liens humains si indispensables sans lesquels nous ne sommes plus rien? Les études scientifiques montrent qu'isoler quelqu'un et le mettre à l'écart du monde et de ses proches, c'est le priver des liens sociaux qui lui font du bien, c'est le rendre malade.

L'isolement augmenterait le risque de mourir.

Le climat social, plus anxiogène que d'habitude, dû à la situation de déconfinement, accentue la détresse psychologique dans la rue, au travail et avec les autres. Cette détresse s'accompagne de peurs multiples et de comportements irrationnels.

- La peur que l'autre me contamine
- La peur que l'autre me croit suspect de porter le virus
- La peur que l'autre me rejette dès que j'ai une toux de printemps.

Nous nous trouvons dans le même état qu'au magasin quand le vigile nous regarde d'un air soupçonneux alors que nous choisissons un produit, nous faisant nous sentir coupables de vol au moment de sortir. Car c'est bien ce que l'on apprend aux agents de sécurité: l'autre est un suspect potentiel. Par leur attitude de méfiance, notre culpabilité se pointe à la vitesse de la lumière.

Nous devenons coupables de tout sans avoir rien fait.

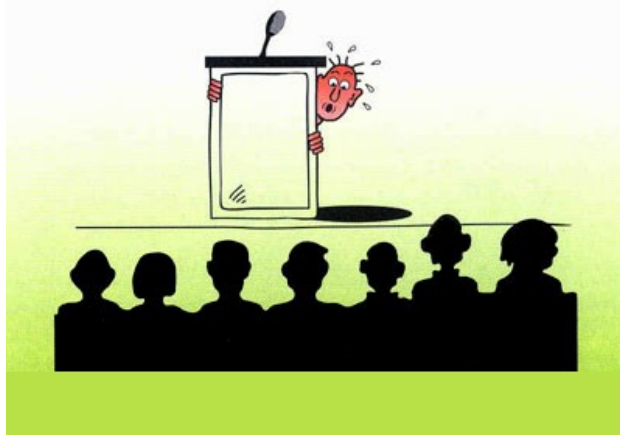
La pandémie de la peur et de la culpabilité entraîne donc un climat de suspicion: on se met à craindre l'autre. L'autre est louche, il devient l'intrus, le pestiféré. Accentuant l'isolement.

Avec cette pandémie, arrive un climat de délation, d'obéissance, de surveillance. La peur de l'autre est cent fois plus dangereuse que le minuscule microbe. Dans la file d'attente de la boulangerie, du supermarché, nous sommes éloignés des autres, le regard fuyant. Nous sommes perdus dans le vide, hagards, dans un état de sidération somnolente. Avec les masques, on ne parvient plus à lire le visage de notre interlocuteur, on n'échange plus de sourire. On ne comprend pas ce qu'il nous dit, les phrases arrivent à nos oreilles comme de lointains échos. Chacun est confiné dans sa caverne intérieure dont la porte d'entrée est le masque.

Le climat de surveillance qui s'est installé nous pousserait presque à dénoncer un suspect que l'on croit contaminé. De simples citoyens, nous pourrions devenir vigiles les uns des autres. L'histoire nous a hélas montré que face à la peur, on accuse l'autre, le voisin, ce collègue de porter le microbe. L'autre, notre ami la semaine dernière, est devenu responsable d'apporter le virus de là-bas à ici.

Notre mission d'être humain est d'observer le processus qui se passe sous nos yeux, d'avoir un oeil avisé sur la situation, de ne pas croire n'importe qui est n'importe quoi.

Source: www.psychologies.com



Fais toujours ce que tu as peur de faire.

Ralph Waldo Emerson

*Les lois humaines sont filles de la colère
et de la peur.*

Anatole France

Recettes

Porc et brocoli à la chinoise

3 livres de porc maigre coupé en lanières. Marinade: 6 c. à soupe de sauce soya; 6 c. à thé de fécule de maïs; 3 c. à soupe d'eau froide; 4 c. à soupe de gingembre moulu.

Délayer la fécule de maïs dans l'eau, ajouter les autres ingrédients et mélanger avec les lanières de porc. Laisser mariner 30 minutes au frigo. Défaire 2 pieds de brocoli en bouquets et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile et les mettre de côté. Dans la même poêle faire revenir les lanières de porc avec la marinade, ajouter le brocoli. Délayer 1 1/2 c. à soupe de fécule de maïs dans 1 1/2 tasse d'eau froide avec 1 c. à thé de sucre et un peu de sel. Verser sur le porc et le brocoli et mélanger laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaisse. Servir sur du riz nature.



Gâteau aux courgettes

3 œufs; 2 tasses de sucre; 1 tasse d'huile; 2 tasses de courgettes râpées. Batta les œufs avec le sucre et ajouter l'huile et les courgettes.

Tamiser ensemble: 2 tasses de farine; 1 c. à thé de soda; 1/4 c. à thé de poudre à pâte; 2 c. à thé de cannelle; 1 c. à thé de sel. Ajouter 1/2 tasse de noix de coco; 1/2 tasse de noix hachées; 1/2 tasse de raisins secs.

Ajouter ces ingrédients au premier mélange. Mélanger. Verser dans des moules et cuire à 325F pendant 1 heure et demie.



Carrés de rêves champêtres

Mélanger 2 tasses de chapelure de Graham avec 1/2 tasse de beurre fondu. Presser dans un moule de 9x13 pouces.

Garniture:

Batta 250gr de fromage à la crème Philadelphia ramolli et 1/4 de tasse de sucre. Incorporer 1 boîte de 14 onces d'ananas broyés égouttés. Incorporer délicatement 2 tasses de crème fouettée. Étendre sur la croûte de Graham.

Préparer 2 paquets de 85gr de Jell-O aux fraises, méthode rapide soit: 2 tasses d'eau bouillante et 4 tasses de glaçons. Incorporer 2 tasses de petits fruits. Déposer sur la première garniture et réfrigérer 3 heures.

Bon appétit!!

Coin détente

Je suis le frère de deux aveugles, pourtant ces deux aveugles ne sont pas mes frères. Comment est-ce possible?

Ce sont mes sœurs.

Un bûcheron a sept filles, chacune de ces filles a un frère. Combien a-t-il d'enfants?

Il a 8 enfants.

J'ai une gorge mais je ne peux pas parler, je coule mais ne me noie pas, j'ai un lit mais je ne dors jamais. Qui suis-je ?

Une rivière

Dans une famille, le père est en prison, la fille pleure devant l'hôtel et la mère est contente, elle sourit. Que se passe-t-il dans cette famille?

Ils jouent au Monopoly

Il suffit d'un mot pour qu'elles se séparent?

Les lèvres





CAQ
Faire plus. Faire mieux.

Jean-Bernard
ÉMOND
RICHELIEU

AGENTE OFFICIELLE ROXANNE RINPRET

BÉTONEL^{MD}

Le vrai magasin
de peinture



Pierre Lefebvre
TOYOTA SOREL-TRACY
www.lefebvre-toyota.ca



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

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Pierre-De Saurel
Promouvoir. Soutenir. Outiller.