

# L'Envolée

## Les fraises...signe que l'été est arrivée !

Ah! Les fraises! On les associe traditionnellement à la Saint-Jean-Baptiste et au début de l'été. Depuis quelques années elles arrivent un peu avant grâce à quelques variétés hâtives et on peut les déguster jusqu'en octobre avec la fraises d'automne.

### Savoir choisir...

Comme les fraises ne mûrissent presque plus une fois cueillies, il vaut mieux choisir des fruits d'un rouge brillant, sans trace de blanc ni de vert, avec une queue non flétrie et d'un beau vert vif. Éviter les fraises molles ou ternes, signe qu'elles sont vieilles.

### Fragile!

Les fraises fraîches sont capricieuses et ne tolèrent pas beaucoup de manipulations ni de séjours prolongés à la température ambiante. L'idéal est de les mettre au frigo sans les laver ni les équeuter, et de les consommer dans les 48 heures. Si on a de la place on conseille de les étendre sur un plateau et de les couvrir d'un essuie-tout. Mais, avant toutes choses, il vaut mieux les trier et réduire en purée ou manger tout de suite celles qui sont endommagées. Les fraises se conserveront un peu plus longtemps si on les sucre légèrement.

### Des fraises partout, partout!

Tartes, shortcakes, mousses, choux à la crème, poudings, gâteaux au fromage, crêpes, laits frappés...les fraises se prêtent à toutes les fantaisies gourmandes. Voici d'autres idées simples mais très séduisantes.

- Faire macérer des fraises dans du vin rouge de 1 à 2 heures à la température ambiante, puis saupoudrer de sucre.
- Servir des fraises en brochettes avec une sauce au chocolat.
- Ajouter des fraises à du champagne.
- Arroser des tranches de fraises légèrement sucrées de quelques gouttes de vinaigre balsamique.
- Au robot culinaire, mélanger une quantité de fraises coupées, de yogourt et de lait. Sucre avec du miel. Un délicieux lait frappé.
- Écraser des fraises avec un peu de sirop d'érable et de muscade. Servir sur de la crème glacée ou du pain doré.



### Sommaire:

Les fraises signe que l'été est arrivé!

Mot de la directrice

La page technologique

Développer sa confiance par l'estime de soi...

Juin mois de l'eau

Mot de l'intervenante

Quand notre autonomie est touchée

Fête de la St-Jean

Cette émotion est-elle la mienne?

Qu'est-ce que l'union de fait, le mariage et l'union civile?

Recettes

Coin détente

### Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et  
Virginie Fredette

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

## Mot de la directrice

Juin, déjà!

Comme vous le savez, notre campagne annuelle de promotion de la santé mentale cette année est

### RESSENTIR, c'est recevoir un message.

Dans le journal du mois de mai, je vous parlais de contagion émotionnelle. Que les émotions peuvent contaminer les autres.

Bien évidemment, il n'y a pas seulement les émotions qui nous font du bien avec lesquelles nous contaminons notre entourage, les émotions souffrantes également.

Je vous rappelle cela puisqu'il est important, peu importe les émotions qui nous habitent, de les exprimer.

Cela m'amène également à vous dire que la contamination positive ne veut pas seulement dire que nous devons rire et avoir du plaisir. Exprimer une émotion, quelle qu'elle soit, peut amener une contagion émotionnelle positive. Changer notre état d'esprit nous mène à voir autrement ce que nous vivons actuellement.

Pour l'été qui débute, soyez bienveillant envers vous-même. Faites-vous du bien! Écoutez vos émotions et vivez-les! Être en harmonie avec nous-mêmes nous amène à découvrir que nous sommes beaucoup plus fort que nous le pensions. Fixez-vous des objectifs réalistes et tentez de les maintenir.

En terminant, je vous laisse sur cette petite phrase pleine de sens:

*« Je sais que des fois ça va pas assez vite et que ça te décourage de ne pas voir le résultat de tes efforts plus rapidement, mais si t'abandonne, j'te jure que ça ira pas plus vite. »*

P.S.: je vous partage un vidéo qui explique bien, selon moi, la contagion émotionnelle.

[Contagion émotionnelle](#)

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 sur Facebook.

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien pour rejoindre notre groupe fermé

[Groupe fermé](#)

**Nathalie Desmarais:** [7 astuces pour préserver sa santé mentale](#) [Trouver du positif dans le grand confinement](#)

[Ressentir](#) [Qu'est-ce que la santé mentale?](#) [7 astuces pour se recharger](#)

[Facteur de protection](#) [Ressentir](#) [Atelier de tricot et tricotin](#) [Pour me sentir mieux](#)

**Virginie Fredette:** [Pensées positives en pandémie](#) [Changer son regard face à l'erreur](#)

[Mettre son énergie sur ce qui nous fait du bien](#) [Aller jouer dehors](#)

[Développer votre créativité](#) [Café Rencontre](#)

**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](https://www.youtube.com/watch?v=GvmNu23vsQk&feature=emb_title)

**Le projet d'écriture Jeunesse**

Première lecture publique du Projet d'écriture Jeunesse avec David Goudreault et Andrée Lévesque-Sioui

[Déconfiner tes pensées](#)

Deuxième lecture David Goudreault est accompagné de Kathia Rock

[Déconfiner tes pensées](#)

Troisième lecture David Goudreault est accompagné de Queen Ka/Elkahna

[Déconfiner tes pensées](#)

Quatrième lecture David Goudreault est accompagné de Sans Pression

[Déconfiner tes pensées](#)

Cinquième lecture David Goudreault est accompagnée de Queen KA/Elkahna

[Déconfiner tes pensées](#)

<https://mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-20-22/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

## Développer sa confiance par l'estime de soi...

Pour avoir confiance en soi, rien de mieux que de développer une bonne estime de soi. Voici 52 trucs, un pour chaque semaine. En travaillant ces principes de vie, la confiance grandit forcément!

1. Soyez indulgent avec vous-même lorsque vous commettez des erreurs.
2. Concentrez vous sur vos points forts et vos réussites.
3. Apprenez à dire « non ».
4. Rejetez avec indifférence toutes les remarques désobligeantes.
5. Considérez chacun comme votre égal.
6. Sachez apprécier les erreurs et en tirer des leçons.
7. Faites du bonheur une habitude.
8. Acceptez d'avoir tort avec sérénité.
9. Cessez de pester contre vous-même.
10. Trouvez un emploi qui vous convient.
11. Ne vous préoccupez pas de l'image que vous donnez.
12. Acceptez-vous sans condition dès aujourd'hui.
13. Vous méritez mieux que ce que vous croyez.
14. Recouvrez la liberté.
15. Accordez-vous chaque jour un moment de plaisir.
16. Soyez prêts à vous investir dans vos désirs.
17. Demandez-vous ce qui pousse les gens à vous dire que vous les avez blessés.
18. L'opinion que vous avez de vous-même doit être prépondérante.
19. Soyez 100% positif un jour par semaine.
20. Admettez que les gens soient différents de vous.
21. Déterminez votre propre définition de la perfection.
22. Résistez à l'envie de changer pour que les autres vous aiment.
23. Ne vous comparez à personne.
24. Être différent ne doit pas vous perturber.
25. Évitez de vous causer des souffrances inutiles.
26. Cessez de vous identifier à vos actes.
27. Accordez de l'importance à vos décisions judicieuses.
28. Donnez la priorité à l'opinion que vous avez de vous-même.
29. Prenez votre santé en main.
30. Gardez le sourire quand on vous critique.
31. Sachez vous adapter.
32. Forgez votre opinion et prenez vos décisions.
33. Acceptez les compliments.
34. Accordez de l'importance à vos idées.
35. Apprenez à accomplir vous-même les tâches que vous confiez aux autres.
36. Ne prenez aucune sorte de compétition trop au sérieux.
37. Participez à la vie communautaire.
38. Vos besoins personnels sont les plus importants.
39. Ayez une vision juste des autres.
40. Dites « non » à la culpabilité.
41. Pensez que vous êtes quelqu'un d'estimable.
42. Pardonnez-vous vos fautes.
43. Interprétez chaque événement de manière positive.
44. Chassez tout mauvais sentiment que vous éprouvez envers les autres.
45. Apprenez à résoudre vos problèmes.
46. Défendez vos intérêts.
47. Fiez vous le plus possible à vous-même.
48. Considérez toutes vos pensées comme acceptables.
49. Acceptez l'entière responsabilité de ce qui vous arrive.
50. Ne reconnaissez vos torts que lorsque cela se justifie.
51. Ne reconnaissez vos torts que lorsque cela se justifie...et oui encore!
52. Dites ou pensez du bien des autres.

*Si vous avez confiance en vous-mêmes, vous inspirerez confiance aux autres. (Goethe)*

*Faire confiance est une preuve de courage, être fidèle est un signe de force.  
(Marie Ebner-Eschenbach)*

## Juin « Mois de l'eau »

En 2017, dans le cadre de l'adoption de la [Loi concernant la conservation des milieux humides et hydriques](#), le gouvernement du Québec proclamait le mois de juin « Mois de l'eau » dans le but de sensibiliser et d'éduquer la population du Québec sur l'eau et ses enjeux.

Les [Organismes de bassins versants du Québec \(OBV\)](#), les organismes de coordination des [Tables de concertation régionale sur le Saint-Laurent \(TCR\)](#) et leur vaste [réseau de partenaires](#) dans plusieurs secteurs d'activités, en collaboration avec le [gouvernement du Québec](#), mettent en place chaque année des activités de communication, d'éducation et de sensibilisation pour inviter la population et les acteurs de l'eau à s'engager pour la préservation et à célébrer nos ressources en eau.

À ce titre, le [Regroupement des organismes de bassin versant du Québec \(ROBVQ\)](#) guidera et soutiendra les organismes désireux d'offrir des activités aux Québécois durant le mois de juin, entre autres via le [site Web du mois de l'eau](#).

### Objectifs:

1. Célébrer la ressource en eau sous toutes ces formes via des activités de communication, d'éducation et de sensibilisation.
2. Permettre à chaque individu de prendre conscience de sa valeur par rapport à l'utilisation que nous en faisons.
3. Sensibiliser la population aux répercussions de nos usages, entre autres, récréotouristiques, industriels et agricoles sur la qualité de cette ressource.
4. Conscientiser la population sur les enjeux liés à notre usage, tant individuel que collectif, de cette richesse naturelle.

### Actions associées:

- Sensibiliser la population à divers enjeux sur l'eau:
- L'aménagement de jardins de pluie et de bassins de rétention dans les secteurs identifiés comme problématiques par rapport aux eaux pluviales;
- La réutilisation de l'eau de pluie pour certains usages de l'eau;
- L'aménagement des puits privés et la réalisation d'analyses régulières de la qualité de l'eau;
- L'importance d'une utilisation réduite de pesticides;
- Le phénomène d'eutrophisation des plans d'eau;
- L'économie d'eau potable;
- Les bienfaits de la bande riveraine;
- L'importance des milieux humides, hydriques et boisés pour leur rôle de régulation hydrologique.

### Plateformes de références du Mois de l'eau

Pour consulter ou proposer une activité au Québec : [Site Web du mois de l'eau](#)

Pour suivre la campagne du mois de l'eau au Québec : [Page Facebook du mois de l'eau](#)

Pour suivre la nouvelle campagne *Pensez Bleu* : [Page Facebook du mois de l'eau](#)



## Mot de l'intervenante

Cette année et jusqu'au 31 mars 2022, notre campagne de sensibilisation porte sur l'astuce « Ressentir »<sup>1</sup>. On dit que ressentir, c'est recevoir un message. Et si nous recevions chacun des *messages* différents? Nous sommes tous uniques, ce n'est pas un secret. Notre manière de vivre nos émotions l'est également. Pour une même situation, nous ne réagissons pas tous pareil et c'est tout à fait compréhensible. Nos ressentis et nos perceptions sont façonnés par notre vécu, notre éducation, notre milieu de vie, notre entourage, nos croyances, notre culture, etc. On peut donc dire que les ressentis sont propres à chacun. Il est alors important de faire preuve d'une écoute empathique et d'ouverture les uns envers les autres lorsqu'il est question d'émotions.

L'empathie, c'est la capacité de :

- \* Percevoir et accueillir pleinement ce qui est vécu
- \* Faire preuve de non-jugement envers l'autre
- \* Reconnaître les émotions qui sont exprimées (validation)
- \* Se connecter à soi-même pour mieux comprendre

L'empathie est nécessaire pour faire preuve de bienveillance à l'égard des autres et de soi-même. Chaque personne a le droit de ressentir des émotions et ce, peu importe le contexte, peu importe son genre, peu importe nos croyances personnelles. Les émotions ne sont ni bonnes, ni mauvaises. Assurément que la répression des émotions est présente depuis longtemps et ce, à cause de certains stéréotypes ou principes limitants qui sont véhiculés dans la société. Ça ne date pas d'hier, les situations où on laisse le regard des autres venir déterminer ce qui est approprié ou non d'exprimer en public.

Pour faire avancer les choses, il est important de laisser tomber les tabous liés aux émotions. Et, comment on fait ça ? Tout d'abord, ça commence en prenant conscience de l'importance des émotions. Elles sont les messagères des besoins. Elles ont comme fonction primaire de nous renseigner sur ce qu'on a vraiment besoin. C'est comme une alerte pour nous dire de prendre soin de nous, c'est un message qui provient de l'intérieur de soi.

Ensuite, pour *mieux vivre* avec les émotions, il est primordial de les valider lorsqu'on en a l'occasion, que ce soit pour nous-même ou pour quelqu'un d'autre. La validation, c'est simplement de signifier et de faire comprendre qu'il est normal de ressentir quelque chose et que tout sentiment vécu est valide.

Si tout cela peut sembler simple sur papier, la « gestion des émotions » est le fruit d'un travail constant. Notre équilibre peut être amené à vaciller selon les événements auxquels nous sommes confrontés. Toutefois, les émotions sont utiles et peuvent devenir un outil précieux pour la connaissance de soi ainsi que le développement personnel. Le fait d'apprendre à vivre avec elles aide à renforcer notre santé mentale.

Au fond, les émotions sont comme un animal sauvage que l'on gagne à apprivoiser avec douceur...

*Virginie Fredette*, intervenante

---

<sup>1</sup> Les 7 astuces pour se recharger, Mouvement santé mentale Québec, 2017

**RESSSENTIR**  
**c'est recevoir un message**

## Quand notre autonomie est touchée

Que fait-on pour garder son estime de soi quand il devient difficile d'accomplir certaines tâches du quotidien comme entretenir sa maison, faire des courses ou encore prendre un bain? Lorsqu'on doit parfois faire appel à une aide extérieure, à un proche ou encore à un organisme d'aide à domicile, qu'advient-il de notre estime de soi?

Demander de l'aide, que ce soit auprès de sa famille ou du CLSC, n'est pas facile. Nous avons l'impression de devenir dépendant des autres, de notre entourage. Le retrait du permis de conduite, par exemple, peut s'avérer extrêmement difficile et constituer une importante perte d'autonomie. Une telle situation signifie qu'il devient plus ardu de faire ses courses quotidiennes, de visiter ses amis ou ses petits-enfants, qu'il faut désormais demander à être conduit et reconduit et plus encore. Dans de telles situations où l'autonomie est menacée, la confiance en soi ou en nos capacités peut l'être aussi. Certaines personnes peuvent même éprouver un sentiment d'inutilité en se demandant: Que puis-je encore faire seul? Suis-je encore utile aux autres, à la société?

Pourtant, peu importe notre niveau d'autonomie, on peut toujours donner, transmettre aux autres. Nous portons tous un bagage de connaissances, de valeurs et d'expériences que nous pouvons partager avec les autres. Dans ces situations qui risquent de fragiliser notre estime de nous-même, demandons-nous: Que puis-je encore offrir aux autres, à mes proches, à la société? Quelle est mon expertise? Comment puis-je l'utiliser? À qui peuvent profiter mes talents, mes compétences? À ma famille? Ma communauté?

Souvenons-nous que le maintien de l'autonomie passe d'abord et avant tout par le sentiment de conserver un pouvoir de dire et d'agir, en d'autres mots de reconnaître le bagage de vie et d'expérience que toute personne aînée porte en elle. Vouloir transmettre et partager ce bagage est le premier pas vers le maintien de cette autonomie.

Entrevue avec Martine Lagacé, Ph. D., professeure agrégée, Département de communication, Université d'Ottawa

Mon père était professeur. C'était sa vocation et il adorait enseigner. À sa retraite, il a commencé à tourner en rond et à se sentir inutile. Maintenant, il fait de l'aide aux devoirs dans un organisme pour enfants en difficulté.

Je suis préposé. Mon patient préféré est dans la chambre 204. Il se promène en fauteuil roulant. Il a toujours un mot gentil pour moi. Quand je suis fatigué, il le sent et prend le temps de m'écouter. Ces moments d'échange sont précieux pour moi.

Je fais de l'arthrite depuis dix ans et je n'arrive pas à faire ma pâte à tarte moi-même. Quand je garde mes petits-enfants, je leur apprends comment la faire. Ils sont heureux de m'aider et d'apprendre ainsi à cuisiner.

Mes frères et moi souhaitons connaître notre histoire familiale pour comprendre d'où l'on vient. Seule notre grand-tante Estelle, 80 ans, est encore vivante et devient de facto légataire de la mémoire de notre famille. Nous lui avons offert un magnétophone pour qu'elle y enregistre ses souvenirs.

## Réflexion



## Fête de la St-Jean

Les origines de notre Fête nationale remontent à des temps immémoriaux, où les peuples célébraient le solstice d'été. La coutume de cette fête païenne voulait qu'un grand feu de joie soit allumé afin de symboliser la lumière qui était à son apogée.

Le 24 juin 1834, Duvernay organise un banquet. Ce banquet est un véritable succès et les journaux encouragent les gens à fêter la « Saint-Jean-Baptiste » dans leur village afin de favoriser l'union des Canadiens-français. L'année suivante, les célébrations de la Fête nationale se répandent. En effet, on note des célébrations dans bon nombre de villages, Saint-Denis, Saint-Eustache, Terrebonne et Berthier. La feuille d'érable devient le symbole du Bas-Canada.

Le 9 juin 1843, Duvernay fonde l'Association Saint-Jean-Baptiste et invite publiquement la population à célébrer la fête nationale des Canadiens-français. C'est cette année-là à Montréal que s'est tenu le premier défilé à grand déploiement. C'est donc de cette époque que datent nos célèbres défilés de la Saint-Jean.

Le 24 juin 1874, le 40<sup>e</sup> anniversaire de l'Association Saint-Jean-Baptiste est célébré à Montréal. Le Défilé comprend 91 Sociétés, 12 chars allégoriques, 31 corps de musique et 10 000 figurants.

La fête de la Saint-Jean était principalement célébrée à Montréal et à Québec, mais au fil des années, elle prit de l'ampleur dans plusieurs régions du Québec. On a dû toutefois attendre 1925 avant que la Saint-Jean ne devienne une fête officielle et soit déclarée, par la législature du Québec, comme étant un congé férié. Dès l'année suivante, et pour toutes celles qui suivront, cette journée devint l'occasion de se rassembler et de témoigner de la vitalité et de la richesse culturelles de la nation canadienne-française. C'est aussi à partir de ce moment que la Saint-Jean-Baptiste prit véritablement son envol et que l'on assista à des défilés dans plusieurs villes. Évidemment, dans un Québec extrêmement religieux, on ne pouvait dissocier la religion de cette fête. Le petit Saint-Jean-Baptiste, blond et frisé, avait une place de choix dans les festivités, surtout dans les défilés.



En 1947, 9 Sociétés Saint-Jean-Baptiste se réunissent en congrès à Sherbrooke et décident de fonder la Fédération des Sociétés Saint-Jean-Baptiste du Québec. Sitôt fondée, la Fédération participe à une vaste campagne qui mènera à l'adoption, le 21 janvier 1948, du fleurdelisé comme drapeau officiel du Québec. Pour la première fois cette année-là, la fête de la Saint-Jean-Baptiste est célébrée partout avec le fleurdelisé. Rapidement, le drapeau devient un puissant symbole de l'appartenance au Québec.

À la fin des années 1950, la Fête nationale est devenue un moment très important de l'année. Les défilés de Montréal et de Québec rassemblent des foules impressionnantes. Le Défilé de Montréal sera, pour la première fois, diffusé sur les ondes de la télévision française de Radio-Canada en 1953.

Les années 1960 et 1970 sont le théâtre de changements profonds dans les célébrations de la Saint-Jean. Certaines représentations traditionnelles se transforment, et les aspects historiques et religieux s'effacent au profit des représentations culturelles et artistiques contemporaines. Or, de tels changements ne se sont pas produits sans heurt. Les défilés de 1968 et 1969 se sont tenus dans un climat de contestation et ont été grandement bouleversés par des émeutes. Toutefois, les feux d'artifice et les feux de joie continuent à animer la nuit. En 1975, l'enthousiasme conquiert les foules. Gilles Vigneault lance sa désormais célèbre chanson « Gens du pays ». Puis en 1976, le grand spectacle des plaines d'Abraham passe à la postérité sous le nom de « 1 fois 5 ». Il est présenté deux jours plus tard à Montréal et remporte un succès incontestable.

En 1977, le gouvernement dirigé par René Lévesque proclame le 24 juin jour de la Fête nationale du Québec. Cette journée sera désormais fériée et chômée et surtout, elle sera la fête de toutes les personnes habitant le Québec. Ce faisant, le 24 juin n'est plus associé exclusivement aux personnes pratiquant la religion catholique, mais revêt un aspect ouvert et laïque.

En 1978, le gouvernement du Québec crée la Corporation des fêtes du 24 juin et le Comité organisateur de la Fête nationale du Québec afin de favoriser la participation de toutes les régions du Québec. Pour ce faire, il développe le « Programme gouvernemental d'assistance financière aux manifestations locales ». La population est invitée à soumettre des projets pour fêter son appartenance à la nation et développer sa fierté nationale.

En 1990, à l'occasion du grand retour du Défilé de Montréal, après vingt ans d'absence, la Société Saint-Jean-Baptiste fait appel aux services de Richard Blackburn pour concevoir une parade, sous le thème « le Québec, 30 ans de démocratie » qui représentera la force, la créativité et le succès des Québécois.



## Cette émotion est-elle la mienne?

T'est-il déjà arrivé de te sentir énervé sans raison apparente ? De ressentir du stress, de la peur sans connaître l'objet de cette peur ? T'est-il arrivé de sourire et même de rire sans vraiment savoir pourquoi ?

Parce que nous, êtres humains, sommes dotés de capacités extraordinaires, de supers pouvoirs qui nous permettent de mieux comprendre les autres. Naturellement, nous reproduisons les expressions, les mouvements, la manière de parler de notre entourage. Naturellement, nous nous laissons porter par leurs émotions. C'est ce qui nous permet d'avoir des liens aussi forts, d'être en empathie, de nous comprendre sans nous parler. Cela nous permet de sentir, parfois sans en avoir conscience, que le discours de notre interlocuteur est sincère ou non. Ces mots expriment une pensée mais son corps, sa posture, sa voix en disent une autre.

Seulement voilà, le revers de la médaille est que nous nous laissons aussi envahir par des émotions ou sensations négatives qui ne sont pas les nôtres.

Une évidence ou pas...

J'ai beau savoir que je peux me laisser embarquer dans les émotions des autres sans le vouloir. Parfois, mon cœur et mon corps n'ont pas conscience que l'origine de cet état est extérieure à moi. Je me rends compte également que cette notion n'est pas forcément évidente pour tout le monde.

D'où vient ce phénomène?

On peut penser que cette contagion émotionnelle nous vient de nos pensées. Mon amie me raconte sa journée : panne de réveil, souci dans le métro, enfant malade à récupérer en catastrophe à l'école... Mes pensées l'accompagnent et me font partager son émotion.

C'est en partie vraie mais ça va bien au-delà. Il n'est pas nécessaire d'en passer par la partie cérébrale, pensée, réflexion pour ressentir les émotions de l'autre. La contagion émotionnelle commence bien avant que nous prenions conscience de la situation de l'autre. Elle commence dans notre corps.

### Effet miroir

Il faut savoir que nous avons des capacités d'imitation assez fortes. Nous nous synchronisons sur l'autre. Tu as peut-être entendu parler des neurones miroirs. Ceux-ci nous amènent à reproduire les attitudes et gestes de notre interlocuteur de façon inconsciente. Un exemple de cette faculté est le bâillement. Je bâille, ça te fait bâiller.

Un cerveau miroir

Il semblerait en fait que ce soit bien plus que de simples neurones miroirs mais plus globalement un cerveau miroir. Ce fonctionnement favorise les apprentissages et l'empathie. En te regardant et en reproduisant tes gestes, j'apprends et je te comprends.

Concrètement, quand je vois quelqu'un qui est triste, j'ai tendance à reproduire son attitude corporelle, ses mimiques. Ainsi, mon corps envoie le signal à mon cerveau que je suis triste. Ce mécanisme est très puissant puisqu'il induit des sécrétions hormonales en rapport avec cette émotion qui, à la base, n'est pas la mienne.

**Mon corps influence mes pensées qui influence mon corps qui....**

Un mécanisme puissant

De plus en plus d'études décortiquent ces phénomènes de contagion émotionnelle.

Comment la joie et l'effervescence se diffusent dans tout un pays lors d'un championnat. Comment la peur et l'anxiété peuvent se répandre à une vitesse incroyable à partir d'une simple photo sur les réseaux sociaux.

Je parle ici de voir et reproduire les gestes de l'autre mais le phénomène va encore au-delà. Chacun de nos sens peut détecter de la peur, de la colère, de la joie, de l'amour et le diffuser dans ton être.

Imaginons que la personne à tes côtés vive une peur intense. Tes capteurs olfactifs vont détecter l'odeur de sa peur et te mettre en état de vigilance. Petit à petit, tu te sens toi-même nerveux sans en savoir la raison.

Pourquoi cette contagion ? C'est assez simple et primaire. Revenons-en aux origines de l'homme... En cas de danger, si ton voisin a repéré un tigre menaçant, il va être saisi de peur. Ton corps le détecte et te fait ressentir les mêmes sensations afin de te préparer à réagir et à fuir ou combattre.

### Contagion versus empathie

Il y a une distinction à faire, ou plutôt une nuance à apporter sur les notions de "contagion émotionnelle" et "d'empathie". Si dans la contagion émotionnelle, je peux me laisser envahir par l'émotion de l'autre, quand je suis en empathie, je suis capable de faire la part des choses entre mon émotion et celle de mon interlocuteur.

En clair, quand je ressens de l'empathie envers quelqu'un, je ne sombre pas avec lui dans l'abîme de son émotion. Je la vois, je la comprends, je l'accueille mais je ne la fais pas mienne. Et c'est là que réside la véritable intelligence émotionnelle : dans la capacité à comprendre et accueillir l'émotion de l'autre sans se l'approprier.

(suite page 12)

## Qu'est-ce que l'union de fait, le mariage et l'union civile?

### L'union de fait

L'union de fait existe lorsqu'un couple fait vie commune et fonde une famille ou non. Ces deux personnes sont alors conjoints de fait, c'est-à-dire qu'elles cohabitent, sans toutefois être mariées ni unies civilement. La loi ne reconnaît pas les mêmes droits ni les mêmes responsabilités aux conjoints de fait qu'aux couples mariés ou unis civilement, et ce, peu importe la durée de leur vie commune.

Pour en savoir plus consultez le site internet du [ministère de la Justice du Québec](http://www.mil.gouv.qc.ca).

### Le mariage

Le mariage est un acte solennel par lequel deux personnes expriment publiquement leur consentement libre et éclairé à faire vie commune et à respecter les droits et obligations liés à cet état civil, lesquels leurs sont conférés par la loi.

### L'union civile

L'union civile est un acte solennel par lequel deux personnes expriment publiquement leur consentement libre et éclairé à faire vie commune et à respecter les droits et obligations liés à cet état civil.

Toutefois, contrairement au mariage, l'union n'est valable qu'au Québec. En conséquence, si un couple uni civilement désire s'établir à l'extérieur du Québec, il est préférable de consulter une conseillère ou un conseiller juridique afin de prévenir des conséquences fâcheuses en cas de décès ou de rupture.

L'union civile a été créée en 2002, notamment pour permettre l'union des conjoints de même sexe. Elle existe toujours, bien que le mariage soit désormais possible pour les couples de même sexe depuis 2005.

### Différences entre le mariage et l'union civile

Le tableau ci-dessous présente les différences entre le mariage et l'union civile.

Type d'union	Âge requis au moment de la célébration	Possible pour les conjoints de même sexe ou de sexes opposés	Reconnu hors Québec?	Comment y mettre fin en cas de rupture?
Mariage	16 ans  Note: Vous devez obtenir une autorisation du tribunal si vous êtes âgé entre 16 et 18 ans	Oui	Oui	Divorce
Union civile	18 ans	Oui	Non	Déclaration commune notariée (si le couple a des enfants ou n'arrive pas à s'entendre)

<http://www.etatcivil.gouv.qc.ca/fr/mariage/Types-unions.html>



## Recettes

### Salade de macaronis

4 tasses de macaronis cuits, mais encore ferme; 4 œufs à la coque coupés en morceaux; 10 olives farcies coupés en deux; 2 carottes râpées. Mêler délicatement.

Vinaigrette: 2 c. à soupe de mayonnaise; 1/4 tasse de vinaigre de cornichons sucrés. Mêler et verser sur les macaronis.



### Muffins à la rhubarbe

Mélanger ensemble: 1 tasse de farine; 3/4 tasse de gruau; 1/2 tasse de cassonade; 2 c. à thé de poudre à pâte; 1/2 c. à thé de soda à pâte; 1/4 c. à thé de sel; 1/4 c. à thé de muscade. Ajouter: 1 tasse de rhubarbe en dés; 1 c. à thé de zeste d'orange. Battre ensemble et ajouter au mélange sec: 1/3 tasse d'huile; 1/3 tasse de jus d'orange; 1 œuf. Déposer dans 12 moules à muffins beurrés. Ajouter la garniture croustillante: 1/4 tasse de gruau; 1 pincé de cannelle et de gingembre; 1/4 tasse de cassonade; 2 c. à table de noix hachées; 2 c. à table de beurre. Cuire à 400F de 18 à 20 minutes.



## Coin détente

### Le corbeau et le renard

Complétez la fable de La Fontaine avec les bons mots.

- Maître Corbeau, sur un arbre \_\_\_\_\_,
  - Tenait en son bec un \_\_\_\_\_.
  - Maître Renard, par l'odeur \_\_\_\_\_,
  - Lui tint à peut près ce \_\_\_\_\_:
- Et bonjour, Monsieur du Corbeau.
- Que vous êtes \_\_\_\_\_ ! Que vous me semblez beau!

Sans mentir, si votre ramage

- Se rapporte à votre \_\_\_\_\_,
- Vous êtes le Phénix des hôtes de ces \_\_\_\_\_.
- À ces \_\_\_\_\_, le Corbeau ne se sent pas de joie;

Et pour montrer sa belle voix, il ouvre un large bec, laisse tomber sa proie.

- Le Renard s'en saisit, et dit: Mon bon \_\_\_\_\_,

Apprenez que tout flatteur

- Vit aux dépens de celui qui l'\_\_\_\_\_.
- Cette \_\_\_\_\_ vaut bien un fromage, sans doute.

Le Corbeau honteux et \_\_\_\_\_

Jura, mais un peut tard, qu'on ne l'y prendrait plus.

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| 1. juché/perché/installé | 2. biscuit/jambon/fromage  |
| 3. alléché/attiré/appâté | 4. verbiage/langage/jargon |
| 5. joli/gracieux/hideux  | 6. âge/visage/plumage      |
| 7. lieux/bois/champs     | 8. mots/paroles/vers       |
| 9. Compère/Sire/Monsieur | 10. entend/admire/écoute   |
| 11. morale/idée/leçon    | 12. déçu/confus/fourbu     |

Réponses: 1. perché 2. fromage 3. alléché 4. langage 5. joli  
6. plumage 7. bois 8. mots 9. Monsieur 10. écoute 11. leçon  
12. confus.

Retrouvez les noms de 6 animaux en associant les syllabes des colonnes.

KAN	A	GNÉE	_____
LÉ	CAR	ROU	_____
KO	LI	GOT	_____
A	GOU	PARD	_____
ES	O	CAN	_____
PÉ	RAI	LA	_____

Solution: kangourou; léopard; koala; araignée; escargot; pelican.

Composez de nouveaux mots avec les lettres des mots en vert.

Le voleur qui **RODAIT** était \_\_\_\_\_ à éviter les caméras de sécurité.

Ce **BUFFLE** est en position de charge, j'espère qu'il \_\_\_\_\_.

L'informaticien qui a **CÂBLER** les ordinateurs a \_\_\_\_\_ son travail.

Quand on est Grand Vizir, il n'est pas \_\_\_\_\_ de devenir **CALIFE**.

Dans le **CASIER** du professeur sont rangées les \_\_\_\_\_ du tableau.

Au travail, j'avais deux **ASSOCIÉES** d'origine \_\_\_\_\_

Solution: adroit; bluffe; bacle; facile; crates; écosaisie

**MERCI**  
À CEUX QUI SAVENT ENCORE  
PLAISANTER, CONTINUER  
À RIRE C'EST BON POUR  
LE MORAL...



**PROFITEZ DE CHAQUE  
PETIT MOMENT AVEC LES  
PERSONNES QUE  
VOUS AIMEZ**



**SOURIEZ, LA VIE EST BELLE**

## Cette émotion est-elle la mienne?

### Synchronisation/désynchronisation

La première clé est toute simple. Utilise ton corps !

Les émotions sont dans notre corps, pas dans notre pensée. Tu as un corps, tu peux donc choisir de comprendre les émotions de l'autre ou de t'en détacher. Lorsque tu veux comprendre ce qui se passe pour quelqu'un la première chose à faire est de l'observer et de te reproduire sa posture et ses mimiques avec sincérité.

En vérité, la première étape est de te rendre disponible émotionnellement. Donc de respirer tranquillement et de te défaire de toute interprétation.

Ensuite, laisse-toi sentir. Quelles sont tes pensées, tes sensations ? Qu'as-tu envie de faire ?

Ce petit exercice te permet de te rapprocher de ce que cette personne vit et lui montre ta préoccupation pour elle. Cela lui montre que tu te mets à son accueil, à son écoute.

### Se détacher de l'émotion de l'autre

Si tu peux utiliser ton corps pour ressentir l'émotion de l'autre, l'inverse est vrai. Il arrive parfois que nous nous laissions envahir par une émotion qui n'est pas la nôtre. Si c'est de la joie ou de l'amour, laisse-toi faire et profite ! Sinon, tu peux te désynchroniser !

De la même façon que tu as pris une certaine position pour comprendre cette personne, tu peux changer de posture pour indiquer à ton cerveau de changer d'émotion.

Tu n'y crois pas ? Essaie ! Lève-toi. Étire tes bras vers le ciel en signe de victoire. Bombe le torse. Et pense à quelque chose qui te fait vraiment peur.....

Alors ? Il n'est pas possible de ressentir de la peur dans cette position. Ton corps envoie un message de puissance à ton cerveau. L'incohérence entre ta posture et l'histoire que tu te racontes mets tes sensations en déroute.

Évidemment, cette astuce n'est pas là pour te faire nier tes émotions, elles te donnent des informations importantes pour te guider dans la vie. Par contre, lorsque tu te sens embarqué dans l'émotion des autres, tu peux t'en défaire en changeant de position. Redresse-toi, respire et reconnecte-toi à toi-même.

### Superpouvoirs

En fait, l'empathie est un super-pouvoir. Celui de comprendre l'autre, d'être en lien, d'accueillir. La contagion émotionnelle aussi peut être utilisée en super-pouvoir ! Il te suffit de décider de contaminer ton entourage d'ondes positives. La joie et l'amour se partagent et se transmettent très facilement. Elles se propagent plus facilement avec les personnes que l'on aime mais marchent aussi envers les inconnus.

Parce qu'il suffit d'un sourire pour changer la journée de quelqu'un !

Vas-y, utilise ton super pouvoir.

Diffuse la joie dans ton couple, dans ta famille, avec tes amis, dans la rue, au supermarché !

**Juste avec un sourire ! 😊**

<https://sagefamily.fr/articles/cette-emotion-est-elle-la-mienne-la-contagion-emotionnelle>

**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](mailto:info@smqpierredesaurel.org)

Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

Site web: [SMQ-Pierre-De Saurel.org](http://SMQ-Pierre-De Saurel.org)

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.