

Semaine nationale de la santé mentale du 4 au 10 Mai

En 2015 nous célébrons notre 50^e Anniversaire

Cette année l'ACSM Sorel/St-Joseph/Tracy fête ses 50 ans.

En effet en 1965 un groupe de citoyens préoccupé de la question de la santé mentale demandait à la Division du Québec de l'Association canadienne pour la Santé mentale, établie à Montréal depuis 1955, de fonder une filiale chez nous.

Le 5 mai 1965 se réunissait à la Maison des Gouverneurs les premiers fondateurs, et le premier conseil d'administration était formé:

Il est proposé par E. Bernard, secondé par H. Olivier que Maurice Boulianne soit nommé président; Adopté.

Il est proposé par E. Bernard, secondé par M. Larivière, que M. Bruce Anderson soit nommé Vice-Président; Adopté.

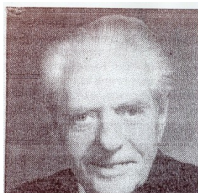
Il est proposé par M. H. Olivier, secondé par E. Bernard, que M. R. Gagnon, soit nommé Vice-Président; Adopté.

Il est proposé par M. Larivière, secondé par Mme E. Bernard, que M. George Zakaïb soit nommé directeur-exécutif; Adopté.

Il est proposé par M. Houde, secondé par R. Gagnon, que M. L. Rivet soit nommé trésorier; Adopté.

Il est proposé par L. Rivet, secondé par M. Allard que MM H. Olivier, L.P. Foucault, M. Houde, M. Larivière et Mme E Bernard soient nommés directeurs; Adopté.

Il est proposé par L. Rivet, secondé par H. Olivier, que ladite Association portera le nom suivant, ASSOCIATION POUR LA SANTÉ MENTALE SOREL, ST-JOSEPH-DE-SOREL, TRACY; Adopté.



Monsieur Maurice Boulianne, président

Sommaire:

Archives du premier procès-verbal de l'ACSM
Un petit mot...
Prenez une pause pour faire un rituel
Le coin communautaire
Apprendre à attendre !
Prenez une pause avec votre animal favori
Réflexion
Prends le temps...

Bibliothèque

Êtes-vous faite pour vivre seule?
Prenez une pause pour dormir
Recettes
L'importance de prendre une pause
Divertissons-nous...
Chantons ensemble
Prenez une pause, dégagez votre esprit

Participation spéciale:

Alain Faucher
Conception et mise en page:
Sylvette Pilon



Un petit mot...

C'est le mois de Marie, c'est le mois le plus beau.....

Cela vous rappelle quelque chose??? Si comme moi vous étiez à l'école primaire, au début des années soixante, vous l'avez chanté tous les jours de mai.

À six ans j'aimais bien mieux chanter cette chanson que de me mettre à genoux sur ma chaise, face au crucifix de la classe, pour réciter une dizaine de chapelet. Dans ces années-là il y avait beaucoup de rituel: le salut au drapeau avec le Ô Canada; la confession à chaque mois, ou l'on s'inventait des péchés, parce qu'on ne savait pas quoi dire; commencer chaque cahier neuf en inscrivant Jésus, Marie, Joseph dans le haut de la première page; la visite des pères et sœurs missionnaires avec leurs habits blancs. Certains de ces rituels nous semblent aujourd'hui ridicules, mais ils avaient leurs raisons d'être dans le fond. Grâce à eux nous apprenions le respect de l'autorité, la fierté d'appartenance à un pays, le don de soi.

Aujourd'hui nous manquons de repères, nous avons plus de liberté, les frontières n'existent plus, il n'y a plus rien de grave, tout se jette et se remplace. Mais est-ce mieux?

Prenons donc le temps de s'arrêter pour une petite introspection.

Dans ce journal je vous propose de prendre une pause pour dégager votre esprit.

Sylvette



Prenez une pause pour faire un rituel

Par: Chantal Dauray

Se rassembler est un besoin fondamentalement humain. Les rituels forgent notre identité familiale et amicale, créent un pont entre les générations et sont le fil qui nous tient ensemble. Ils ponctuent le rythme des saisons et marquent les passages, tout en nous transmettant des façons de faire dans nos interactions avec les autres.

Et il y a tous ces petits riens qui nous font sentir bien. Vous bonheur? Même certains gestes chatouillent les narines ou la tisane que si on les « investit » d'une

Quand aux rites de passage, ils émotionnelle pour passer à la exemple le petit-déjà-grand qui pher d'un dur coup, comme une jetons au feu, le 31 décembre à couchons nos soucis de l'année prochaine. Je fais également un orienter mes actions de l'année. enfants, nous prenons une photo que son degré scolaire avec ses

Prenez
UNE

PAUSE

Dégagez votre esprit

cimentent les liens et ceux qui savez ces petits moments de banals comme le café qui nous du soir peuvent devenir symboliquement intention.

sont notre bouée de secours prochaine étape de notre vie, par quitte la maison, ou pour triomphation. Dans ma famille, nous minuit, un papier sur lequel nous qui se termine et nos vœux pour la tableau de visualisation pour Le premier jour d'école de nos sur laquelle notre progéniture indiqués.

Universels et intemporels, les rituels constituent des repères réconfortants dans un monde changeant et trop souvent privé de sens. Ces rendez-vous privilégiés - avec soi et avec les autres - augmentent le contrôle que l'on exerce sur notre vie. L'équivalent d'une doudou pour adultes, quoi!

Le rituel implique donc de prendre une pause. Une pause signifiante. Planifier un moment à l'agenda pour voir vos parents et vos amis ou prendre du temps pour soi relève de la haute voltige? Adoptez un rituel...ça libère l'esprit!

Source: Outil de promotion de la semaine nationale de la santé mentale 2015

Le coin communautaire....



Avec la venue des beaux jours il nous vient inexorablement l'envie de légumes frais. Je vous propose donc de découvrir aujourd'hui le « Marché urbain Pierre-De Saurel ».

Créer, innover et participer à différentes approches qui favorisent l'accès à une alimentation saine, variée, nutritive, responsable, à prix abordable, le plus près de chez nous, tout en s'inscrivant dans une logique de développement durable en alimentation.

L'organisme s'adresse en premier lieu aux membres du Marché urbain, qui sont priorités au niveau des activités et qui bénéficient d'une réduction lors du groupe d'achats. Mais, nous sommes évidemment ouverts à tous ceux qui portent une attention particulière à leur alimentation, qui se préoccupent de la qualité, de l'écologie, de la traçabilité et qui ont à cœur le développement durable en ce qui concerne le marché agroalimentaire de notre région.

Œuvrant en économie sociale, le Marché urbain Pierre-De Saurel offre entre autre un groupe d'achats collectifs en alimentation dont les produits proviennent de producteurs de proximité. Nous développons aussi au cours de l'année des activités favorisant l'agriculture urbaine, les jardins communautaires, les visites à la ferme, la découverte des producteurs locaux et de leurs produits. Nous voulons aussi partager nos connaissances pour pouvoir vous assurer une alimentation variée tout au long de l'année. Nous voulons aussi établir ensemble un réseau solidaire en alimentation nous permettant de découvrir et d'utiliser les innombrables ressources qui nous sont offertes dans notre région. Notre groupe se veut également un groupe de sensibilisation, de réflexion et de formation.



Isabelle Péloquin,
intervenante communautaire en
approvisionnement alimentaire.

Centre Sacré-Cœur
71 Hôtel-Dieu, local 105
Sorel-Tracy, J3P 4J9

450-556-1642

marcheurbainpds@hotmail.com

Horaire du bureau pour la période des vacances

**Veillez prendre note que le bureau sera fermé
du 18 juillet au 9 août inclusivement.**

Déjeuner de la rentrée...

Vous êtes invité au déjeuner de la rentrée. Mardi le 18 août de 9h à 11h30.

Tout en dégustant un déjeuner santé vous aurez le privilège de connaître la programmation de l'ACSM pour la session d'automne 2015. Vous pourrez également rencontrer certains des animateurs et discuter avec eux des cours offerts.

La carte de membre, au coût de 10 \$ est obligatoire pour l'inscription.

Venez célébrer la rentrée avec nous ! Coût: 5 \$

Gratuit pour ceux qui renouvelleront leur carte de membre.

Pour réservation et informations supplémentaires: 450-746-1497



Apprendre à attendre !

Vous avez de la difficulté à accepter les délais de livraison? Et si on pouvait les voir d'une toute nouvelle façon...

Vous y avez pensé, vous l'avez imaginé dans les moindres détails, vous l'avez choisi et vous êtes déterminé à faire tout ce qui est en votre pouvoir pour l'obtenir. La vision que vous en avez est si claire que vous pouvez presque le sentir, l'entendre et le palper. Vous êtes prêt, vous le voulez plus que tout au monde...Mais pourquoi diable ne s'est-il pas encore manifesté?

Le « il » auquel je fais référence peut désigner n'importe quoi. Peut-être est-ce pour vous un emploi, un bébé, un projet de voyage, un amoureux ou un montant d'argent...Dans tous les cas, le fait demeure que la planète Terre n'en est pas une sur laquelle on obtient instantanément ce que l'on désire. Même les graines que l'on sème dans notre potager prennent du temps à nous offrir un modeste petit germe...

Faire face à une étendue de terre uniformément brune est ennuyant, voire frustrant. Surtout lorsqu'on a mis tout notre cœur à y répandre des semences minutieusement choisies. Ainsi, comment accepter cette période d'attente lorsqu'on est gourmand ou passionné? Certains y parviennent simplement en se répétant qu'ils ne peuvent rien y changer. Têtue comme je suis, cela ne m'a jamais suffi. La seule façon que j'ai trouvée de faire la paix avec ce délai, c'est de prendre conscience de son importance...

Une grossesse invisible

Un jour, il y a vous et votre chat, Minou; le lendemain, il y a vous, Minou, et un beau monsieur ou une belle dame aux yeux brillants qui vous fait chavirer. Un jour, il y a vous et des CV à envoyer; le lendemain il y a vous et un message téléphonique vous informant que vous avez décroché un des emplois pour lesquels vous avez postulé...

On a l'impression que la concrétisation de nos projets se fait tout d'un coup, que la chose tant attendue arrive de nulle part, après des semaines ou des mois pendant lesquels il ne s'est rien passé...Rien n'est plus faux! Même lorsqu'il ne se passe rien, il se passe quelque chose; parlez-en à une femme enceinte. Le jour de la naissance n'est que le point culminant d'un long processus. Et c'est un processus semblable qui précède la « naissance » de nos rêves et de nos objectifs. Ils ont une période de gestation, eux aussi...la différence, dans ces cas, c'est que la grossesse n'est pas visible. À l'abri de notre regard, la vie s'active à matérialiser nos désirs, tout comme elle s'active à faire croître les graines que l'on sème dans notre potager ou le fœtus qui s'est implanté dans l'utérus. C'est l'ordre naturel des choses.

Les périodes d'attente sont donc, en quelque sorte, une illusion. Il s'agit plutôt de périodes de croissance, de développement, de consolidation et de formation. Pendant ce qui nous apparaît être un délai indésirable ou un retard, on se transforme en ce que l'on doit être pour vivre ce que l'on aspire à vivre. Sans même le réaliser, on clarifie ce que l'on veut, on se connecte à nous-mêmes, on s'aligne avec nos objectifs et on s'ajuste pour être prêt à les accueillir. On « couve » notre nouvelle réalité jusqu'à ce qu'elle se concrétise.

Ainsi, même si attendre peut être frustrant et irritant à s'en ronger les ongles d'orteils, c'est parfois la meilleure chose qu'il puisse nous arriver pour nous ouvrir des portes et nous permettre de passer éventuellement au prochain stade de notre vie. Il y a certaines choses que l'on ne peut et ne doit pas contrôler; certains moments où l'on gagne à se flatter la bedaine plutôt qu'à s'impatisser...

Source: La route de Sam, journal de la filiale Saguenay



Prenez une pause avec votre animal favori

Six millions d'animaux domestiques partagent le quotidien des Québécois. Qu'ils soient à poil, à plume ou à écaille, ils sont une source formidable de bien-être.

Des études ont démontré que les personnes vivant avec un animal de compagnie, visitaient moins souvent leur docteur que ceux qui n'en possédaient pas. Quand on sait que le premier motif de consultation est le stress, il est légitime de (lui) attribuer des vertus apaisantes. Le simple fait de prendre soin d'un chat ou d'un chien suffirait d'ailleurs à réduire la tension et le rythme cardiaque chez des sujets stressés ou hypertendus.

De plus, près de 68% des personnes interrogés dans le cadre d'une étude de l'INSERM (L'Institut nationale de la santé et la recherche médicale) estiment que la présence d'un animal de compagnie peut augmenter le sentiment de mieux-être quant à la vie.

Plusieurs autres bienfaits

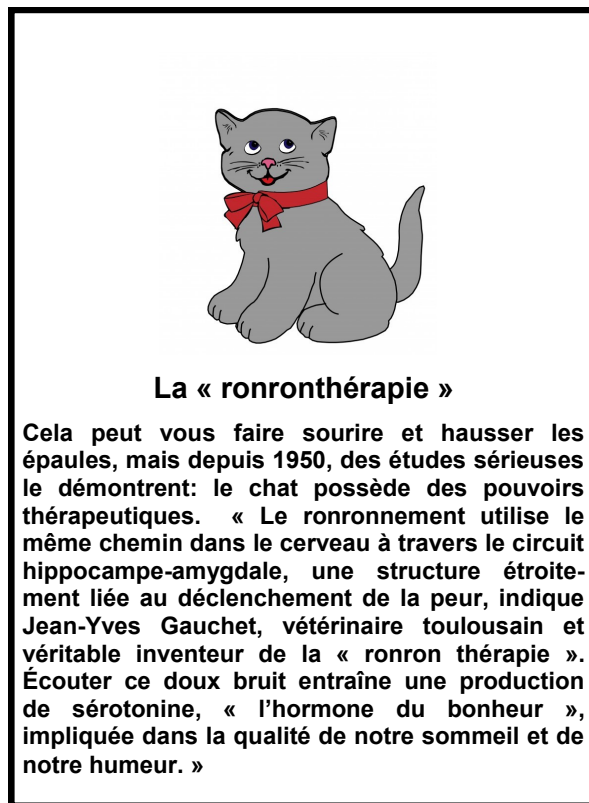
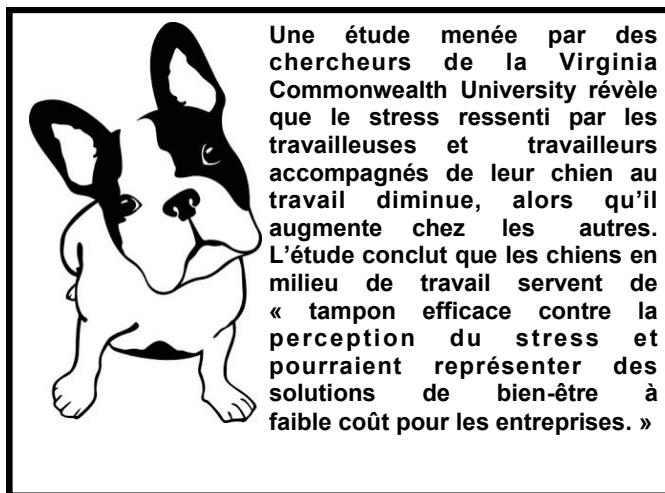
Diminution de l'anxiété;

Augmentation de l'activité physique chez les maîtres;

Soutien moral pour surmonter des transitions difficiles (deuil, maladie);

Expression des émotions;

Apaisement de la solitude.



Source: Outil de promotion de la Semaine nationale de la santé mentale 2015

Réflexion...

Ventre affamé n'a pas d'oreilles, mais il a un sacré nez !



Prends le temps...!

Prenez une pause...

Quelle belle idée, mais moi, je fais quoi des enfants, de mes parents en perte d'autonomie, de mon conjoint malade, de la maison, etc....?

Plusieurs personnes sont comme vous, ça fait tellement longtemps qu'elles sont sur la planète course, que l'habitude s'est créée et que maintenant, elle ne dispose que de deux vitesses, soit: « en avant toute et arrêt ». La vie et les obligations nous ont pris, il me semble, le peu de temps dont je disposais pour moi, même celui de la soirée qui me permettait de respirer avant un sommeil, lui aussi, trop souvent interrompu par d'autres obligations ou mes pensées de planification passée ou future.

Une fois que la vie nous enlève une possibilité, elle ne nous enseigne pas une méthode de recharge. Je vais essayé de vous sensibiliser aux meilleurs guides qui soient et surtout à bien les observer. Qui sont ces êtres extraordinaires, bien voyons donc: « Les enfants ».

Observer les enfants jouer à l'extérieur, ils bougent tout le temps, courent, crient, rient et soudain tout s'arrête et les têtes scrutent le ciel à la recherche de l'oiseau dont le cri a attiré l'attention. Les enfants tout comme nous, ont la faculté de tout arrêter et de prendre quelques instants afin de satisfaire leur soif de plaisir ou douceur, le plaisir de revoir un oiseau qui nous a quitté l'automne dernier, ou pour eux c'est une découverte, un nouveau son, peut importe, le principal est qu'ils prennent du temps afin de se faire plaisir.

Oui, mais nous, on a pas ce temps. Vous avez raison, peut-être que vous n'avez pas ce temps, mais soyez créatif. Pourquoi, lors de vos déplacements, vous ne porteriez-vous pas un œil neuf afin de remarquer ce qui vous entoure, prendre le temps de constater que des choses ont changées, d'autres ont bien passées les années. Si vous passez devant une fenêtre, voler quelques instants à la vie, contempler l'extérieure. Ces instants volés seront délicieux, tout autant que les pommes du voisin de votre enfance.

Lors de la prise des repas, prendre le temps de bien savourer et de bien mastiquer. Cela en premier sera utile pour la digestion et vous amènera à prendre du temps pour vous, même si jumeler à une autre occupation. Ne soyez pas surpris, si des souvenirs refont surface, même ceux de votre enfance. N'en soyez pas gêné, profitez en pleinement et remercier la vie de vous les rappeler.

Chacun se doit de trouver ce qui est le plus facilitant pour lui. Le plus difficile, sera sans doute, au début de prendre du temps, aussi mimine soit-il, sans se sentir coupable de délaisser d'autres tâches.

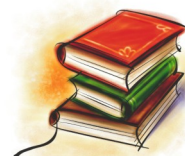
Si vous ne prenez pas soin de vous, qui le fera?

Je vous suggère maintenant de la lecture d'été:

La coiffeuse de Dieu de Marc Fisher



Le jour où j'ai appris à vivre de Laurent Gounelle



Bon été!!

Alain Faucher

Êtes-vous faite pour vivre seule?

Que vous viviez seule, en couple, ou au sein d'une grande famille, amusez-vous à répondre à ces quelques questions. Vous découvrirez quelle situation vous conviendrait le mieux, selon votre nature véritable.

1. Laquelle de ces technologies vous est indispensables:
 - A) Le téléphone cellulaire
 - B) L'internet
 - C) La télévision
2. Vous terminez avec succès un important projet et vous êtes très fière de vous! Que faites-vous pour vous récompenser?
 - A) Vous communiquez avec votre conjoint ou un proche parent pour partager votre joie.
 - B) Vous décidez d'inviter des amies au restaurant pour le souper.
 - C) Vous courez chez le pâtissier du coin pour vous régaler de votre dessert préféré.
3. Exceptionnellement, vous avez congé aujourd'hui. Vous en profitez donc pour...
 - A) Vous reposer
 - B) Faire du ménage
 - C) Aller au musée
4. Vous devez vous acheter une robe pour une occasion spéciale. Quel sera le résultat de votre séance de magasinage si vous y aller en solo?
 - A) Peine perdue ! Vous manquez d'inspiration quand vous êtes toute seule. Vous reviendrez demain avec une copine.
 - B) Eureka ! Vous trouvez rapidement la robe désirée.
 - C) Vous trouvez tout ce dont vous avez besoin en ayant pris le temps de flâner à votre guise.
5. Vous êtes seule à la maison ce soir. Tout à coup, vous entendez un bruit bizarre au sous-sol...
 - A) Vous appelez une amie pour lui partager votre frayeur.
 - B) Vous essayez de vous convaincre que c'est sûrement quelque chose qui est tombé.
 - C) Vous allez voir sur-le-champ ce qui se passe en bas.
6. Quel est le défaut que vous ne supporteriez pas de la part d'un colocataire?
 - S) Qu'il ne vous parle presque jamais.
 - B) Qu'il ne s'implique pas dans les tâches ménagères.
 - C) Qu'il entre dans votre chambre sans vous le demander.

Vous avez obtenu un maximum de A: Vivre seule jamais de la vie ! Vous avez un besoin d'amour et de sécurité à combler, et le célibat est une situation qui vous effraie un peu. De plus, les petits bonheurs s'apprécient mieux à deux ! Si vous êtes actuellement célibataire, ce n'est pas faute d'avoir essayé de trouver l'âme sœur. Notre conseil: Multipliez les chances de rencontre. Votre futur compagnon vous attend quelque part...

Vous avez obtenu un maximum de B: C'est la loi du juste milieu qui vous inspire. Si vous êtes célibataire, vous êtes pleinement consciente que cette situation doit rester temporaire. En couple, vous appréciez le fait de vivre une complicité avec votre conjoint, mais vous tenez également à ces moments de retrouvailles avec vous-même. Notre conseil: Préservez cet équilibre. Il est essentiel à votre bien-être.

Vous avez obtenu un maximum de C: Vivre en solo vous convient, ou vous conviendrait, parfaitement. Vous ne faites pas de la vie à deux un objectif à atteindre. Si vous êtes en couple, c'est que votre conjoint ne brime pas votre grand besoin de liberté et d'indépendance et qu'il ne s'en offusque pas. Notre conseil: Prenez garde à ce que votre penchant pour le célibat ne se transforme pas en manque d'ouverture à l'égard des autres.

Prenez une pause pour dormir

Différentes siestes pour différents effets.

Moins de 10 minutes

La microsieste permet de détendre le corps et l'esprit. Elle peut parfois remplacer la pause cigarette ou la pause-café!

De 10 à 20 minutes

Cette sieste stimule l'énergie et la vigilance. Sa durée suffit amplement au ressourcement entre deux rendez-vous ou deux tâches. Elle permet de récupérer jusqu'à deux heures de sommeil.

30 minutes

Certaines études montrent que la durée de cette sieste peut entraîner une inertie, voire un effet de léthargie pouvant aller jusqu'à 30 minutes après le réveil. On ressent peu les bénéfices réparateurs de cette sieste.

60 minutes

Cette sieste est celle qui favorise le mieux la mémoire cognitive (capacité de se souvenir des faits, des visages et des noms) et la capacité à apprendre. Une petite somnolence peut se faire sentir au réveil.

90 minutes

C'est la sieste dite du cycle de sommeil complet. Elle favorise la créativité de même que la mémoire émotionnelle et procédurale. Son réveil est plus facile que celui des siestes de 30 et de 60 minutes.

Nuit complète

Les besoins de sommeil varient d'un individu à l'autre et évoluent selon l'âge. La durée de votre sommeil est-elle suffisante? Elle l'est si...vous ne vous sentez pas épuiséE, vous réussissez à vous concentrer, vous arrivez à bien mener une activité normale, vous n'éprouvez pas d'état de somnolence.

18 milliards de dollars. C'est le gain de productivité annuel que rapporterait à l'économie des États-Unis l'introduction de la sieste au travail. Ce chiffre, avancé par la National Sleep Foundation, un organisme américain dédié à la recherche sur le sommeil, s'appuie sur les vertus que le repos apporterait à la créativité, à l'imagination et au bien-être.

Dans certains pays, les horaires de travail prévoient un temps pour la sieste après le diner.

Je fait

la sieste



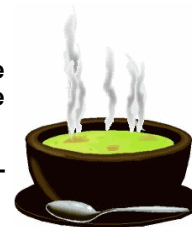
Recettes

Potage vert

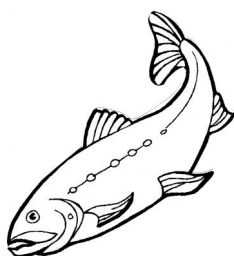
6 tasses de bouillon de poulet; 4 carottes pelées et coupées en cubes; 3 blanc de poireaux; 1 oignon; 2 tasses d'épinards hachés; 1 laitue hachée; 4 pommes de terre en dés; sel et poivre; 1 tasse de lait; 2 échalotes.

Mijoter les légumes 20 minutes. Passer au mélangeur. Ajouter le lait et les échalotes.

Suggestion de: Mariette Richer



Pain de saumon



2 livres de filet de saumon; 2 tasses de mie de pain en panure; 8 échalotes; 1/4 tasse de crème 35%; 1 tasse de crème de céleri du commerce; 3 œufs; 1 c. à thé de grain de poivre; bouquet garni: aneth, laurier, thym.

Mettre le saumon dans un chaudron couvrir d'eau froide. Ajouter les grains de poivre et le bouquet garni. Amener à ébullition. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer 15 minutes. Retirer le saumon et le défaire en morceaux pour enlever les arêtes. Mettre dans un bol et ajouter le blanc des échalotes, la panure de mie de pain, les œufs, 2/3 de tasse de crème de céleri et 1/4 tasse de crème 35%. Mélanger. Verser dans un moule garni de papier parchemin et cuire à 375F pendant 40 à 50 minutes.

Pendant ce temps préparer la sauce. 3/4 tasse de crème 35%, partie verte des échalotes; 1/4 tasse d'aneth fraîche. Faire bouillir jusqu'à une belle consistance.

Servir sur des tranches de pain de saumon accompagné de fèves vertes.

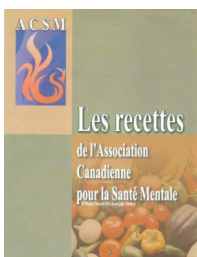
Source inconnue

Brioches au sucre

3/4 tasse de graisse Crisco; 2 tasses de farine; 2 c. à table de poudre à pâte; 1/4 c. à thé de sel. Mélanger ces ingrédients. Ajouter 1 tasse de lait. Mélanger. Façonner en rouleau et réservé.

Préparer la sauce chaude: 2 tasses d'eau chaude; 2 tasses de cassonade; 1 c. à thé de vanille. Verser dans un moule beurré et ajouter la pâte coupée en rondelle de 1 pouce. Mettre au four à 375F environ 30 minutes. Servir tiède.

Suggestion de: Yvette Danis



Vous retrouverez ces excellentes recettes dans notre livre de recettes en vente à nos bureaux au coût de 15 \$

L'importance de prendre une pause

Chronique de Simon Granger

Entre 1998 et 2010, le temps passé au travail a augmenté de 3,9 heures par semaine, alors que le temps libre a diminué de trois heures. On se consacre donc de plus en plus à notre boulot, et celui-ci empiète même parfois sur les heures de temps libre. La technologie aidant, on en vient presque à être connecté sur le bureau en permanence. Cette charge de travail supplémentaire et cette absence de repos ne sont pas sans conséquences.

Pourquoi est-ce si important de prendre des pauses?

Les pauses ont des bénéfices notables à plusieurs niveaux, notamment sur notre santé mentale, notre bonheur, notre sentiment de satisfaction au travail et même sur notre productivité.

Il faut comprendre que l'énergie et la concentration sont des ressources limitées. Si on presse trop notre citron, on ne se rend pas service et on en subit inévitablement les effets négatifs.

Des études ont d'ailleurs démontré que les travailleurs qui prenaient des pauses avaient moins tendance à souffrir de problèmes de santé mentale. Ces problèmes sont sérieux: pas moins d'une visite sur deux chez les généralistes est motivée par la fatigue, un état souvent lié au stress, à la dépression et à l'épuisement professionnel.

Au niveau de la santé physique, le fait de ne pas prendre de pause encourage un mode de vie sédentaire, qui est lié à des problèmes comme l'obésité, les maladies cardiovasculaires et cardiaques, le diabète et même certains cancers.

Comment déterminer quand prendre une pause, et combien de temps devrait-elle durer?

Des études ont démontré que la capacité de concentration moyenne de l'être humain sur une tâche donnée était d'environ 90 minutes, après quoi une pause d'une quinzaine de minutes est nécessaire afin de nous permettre de régénérer notre énergie.

Bien que chaque personne ait des dispositions différentes, c'est là un point de référence afin d'organiser son horaire quotidien.

Il ne faut pas non plus négliger la pause-repas, qui est un moment clé pour refaire le plein d'énergie.

Qu'est-ce qu'une bonne pause?

La pause optimale devrait être une occasion de faire le vide mentalement afin d'être frais et dispo pour retourner au travail après.

Beaucoup de personnes prennent leur pause-café et pause-repas devant l'ordinateur, à naviguer sur les réseaux sociaux ou à envoyer des courriels personnels, mais c'est bénéfique de quitter son poste de travail.

L'idéal est de se lever et de bouger un peu. C'est encore mieux si vous avez la chance d'aller dehors, et encore meilleur si vous pouvez aller dans un espace vert. Des études ont montré que le fait de marcher dans un espace vert plaçait le cerveau dans un état proche de celui de la méditation.

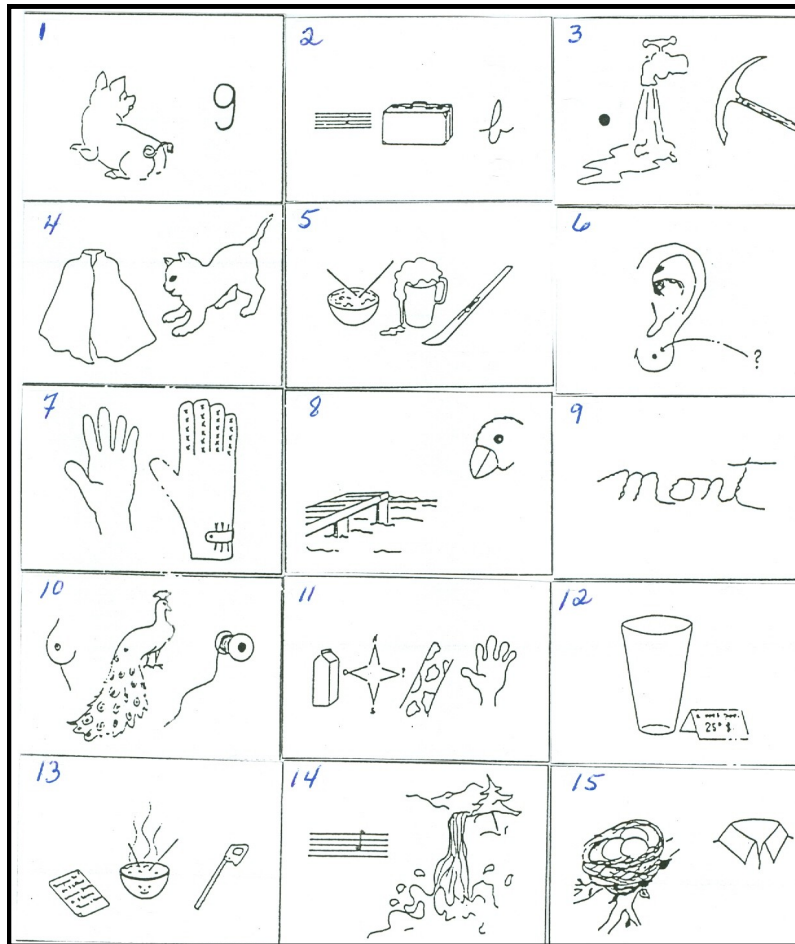
Mais même une pause Internet peut avoir des effets bénéfiques: le simple fait de fouiner quelques minutes sur le Web contribuerait à détendre les travailleurs et améliorer leur productivité. Il faut toutefois faire attention de ne pas tomber dans la sur stimulation ou la procrastination pure et simple, qui aurait plutôt de effets négatifs sur la productivité.

Est-ce que l'employeur est obligé d'accorder une pause?

Une pause de 30 minutes, sans salaire, après 5 heures de travail consécutives est obligatoire pour le repas. En ce qui concerne la pause-café, elle n'est pas obligatoire, mais lorsque l'employeur le

OUI La pause **NON**
CAFÉ du matin
 Pour 77 % des salariés Pour 23 % des salariés

Divertissons-nous un peu...



Visitez plusieurs villes, villages ou régions du Québec grâce à ce rallye touristique.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Réponses: 1. Portneuf 2. La Malbaie 3. Pointe-au-Pic 4. Cap-Chat 5. Rimouski 6. Percé 7. Mingan 8. Québec 9. Mont-Tremblant 10. St-Pamphile 11. Les Escoumins 12. Verchères 13. Mauricie 14. Lachute 15. Nicolet.

Chantons ensemble...

Le Bonheur c'est quand on s'aime

Le bonheur, c'est quand, c'est quand on s'aime
 Quand on s'aime et qu'on est tous les deux
 Le bonheur c'est quand on dit: « Je t'aime »
 Et qu'on lit « je t'aime » dans ses yeux

Dans ses yeux j'ai trouvé des dimanches
 Des soleils pour embellir mes jours
 Dans tes yeux j'ai trouvé des nuits blanches
 Et ces nuits nous donneront l'amour

Aujourd'hui je sais que je te donne
 Le meilleur de ce qui est en moi
 Le bonheur c'est quand, c'est quand on donne
 Quand on donne un peu plus qu'on reçoit

Le bonheur, c'est quand, c'est quand on danse
 Ce matin je vois danser l'amour
 Le bonheur, c'est quand, c'est quand on pense
 Que la danse va durer toujours

Viens danser, viens danser le poème
 D'un bonheur qui ne finira pas
 Le bonheur c'est quand, c'est quand on s'aime
 Et je t'aime et je suis dans tes bras



L'ENVOLÉE

Prenez une pause, dégagez votre esprit

Prenez une pause de l'anxiété

Avec les années, il se peut qu'on sente notre niveau d'anxiété s'élever. Nous nous inquiétons de l'avenir de nos enfants, petits-enfants, neveux et nièces. Nous nous demandons si notre fonds de pension suffira à couvrir les dépenses et les imprévues. De nouveaux maux physiques peuvent apparaître. Parfois, la perspective d'un déménagement ou d'une opération se dessine. La peur de rester seulE ou de voir nos proches mourir peut nous empêcher de dormir. Lorsque l'anxiété devient envahissante, il est possible de prendre une pause pour apaiser notre esprit.

Pour réduire l'anxiété, identifions sa source. Quatre éléments génèrent le stress. Ils forment l'acronyme C.I.N.É., une façon simple de s'en souvenir.

- C:** **Contrôle:** Vous sentez que vous n'avez aucun contrôle, ou très peu, d'une situation. Par exemple: Vous êtes coincéE dans un embouteillage et en retard à un rendez-vous.
- I:** **Imprévisibilité:** Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore vous êtes informéE d'un événement, mais pas de la façon dont il va se dérouler. Par exemple: On vous informe d'un suivi médical sans vous donner de date ni autres précisions.
- N:** **Nouveauté:** Vous vivez une toute nouvelle situation. Par exemple: Vous apprenez que vous devez d'ici peu déménager.
- É:** **Ego menacé:** Vos compétences et votre ego sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités. Par exemple: Vos enfants ne vous demandent plus de les aider dans leurs travaux, ils font maintenant appel à un expert.

La prochaine fois que vous vous sentirez anxieux, prenez une pause pour identifier la ou les sources de votre état. En les cernant, on peut plus aisément trouver des solutions.

L'avantage d'être membre de l'ACSM

Dans le cadre de sa mission globale, l'ACSM offre également des activités de soutien et d'entraide auprès de la population:

Campagne de sensibilisation au maintien d'une bonne santé mentale par la semaine nationale de santé mentale.

Séances d'information et conférences.

Livres de référence à notre bibliothèque.

Outils de prévention (dépliants, signets, journal, livre de recettes).

Ateliers diversifiés comme: mémoire et concentration, qualité de vie, l'estime de soi, gestion des émotions, club d'échecs, atelier de tricot

Gymnastique douce et stretching, Taïchi.

Informations: (450) 746-1497

www.acsmsoreltracy.org

Devenez membre de l'ACSM Sorel/St-Joseph/Tracy

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

Prénom: _____ Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Courriel: _____

Téléphone: _____

Date de naissance: _____

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

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

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)
105 Prince, local 106, Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9