



L'Envolée

7 astuces pour être bien dans sa tête

êtrebiendanssatête.ca

Avec le thème « 7 astuces pour être bien dans sa tête » la Semaine nationale de la santé mentale vous propose des mots-clés pour conserver ou atteindre un bel équilibre mental dans votre vie.



Sommaire:

Mot de coordonnatrice

Activités pour l'été

À toi qui prends soin de moi

Pensez-vous qu'il fait toujours beau au-dessus des nuages?

Osez être un meilleur compagnon pour soi

Conseils pour la bonne forme mentale

Les avantages d'une bonne santé mentale

Divertissons-nous un peu...

Recettes

Conservation

Le muguet

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la coordonnatrice

Depuis plusieurs mois déjà, je suis coordonnatrice de l'organisme Santé mentale Québec - Pierre-De Saurel et je vous assure que je m'y plais beaucoup. J'ai eu l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes et de débiter un partenariat avec quelques-unes d'entre elles. De nouvelles collaborations seront toujours de mises afin d'assurer le développement et la visibilité de notre organisme.

Nous avons traversé un début d'année mouvementé avec mon arrivée et le changement de nom de l'organisme. Malgré tout cela je vous ai préparé une programmation estivale, afin de vous permettre de continuer quelques activités avec nous. Je vous ai aussi préparé une session d'automne contenant davantage d'ateliers. La programmation d'automne vous sera transmise à la fin du mois de juillet.

En cette fin de session je tiens à vous remercier, chers membres, pour votre implication au sein de l'organisme tout au long de l'année. C'est grâce à vous que l'ajout de nouveaux ateliers ont été possible.

Je profite donc de ce moment afin de vous encourager à parler de notre rôle, en tant qu'organisme communautaire faisant la promotion et la prévention de la Santé mentale, dans votre réseau. Nous sommes le seul organisme de la région dévoué simplement à la promotion et la prévention de la santé mentale.

Toutes les sphères de la vie et les sujets sont bons pour en parler. Comme vous le savez peut-être, nous sommes une petite équipe; nous travaillons afin que les membres actifs puissent maintenir une bonne forme physique et mentale. Différentes activités sont offertes afin d'apprivoiser de nouveau l'équilibre d'une bonne santé mentale ou de la maintenir. Je trouve important de le préciser, puisque nombreuses sont les personnes qui croient que notre travail consiste seulement à travailler avec les personnes qui ont un problème de santé mentale. Détrompez-vous ! Notre rôle est de parler de ce qu'est la Santé mentale et comment faire pour la préserver ou la regagner. Plus on en parlera, plus le sujet sera facile à aborder et à démystifier. Oui, notre travail est de passer le mot et d'en parler, mais le mouvement sera encore plus grand et important si nous mettons tous la main à la pâte! C'est la raison pour laquelle je vous sollicite afin que votre entourage soit informé de ce qu'est la santé mentale.

De ce fait, la semaine nationale de la santé mentale approche à grand pas! Cette semaine sera l'occasion de joindre le mouvement et de le rendre plus fort! Je vous encourage à être actif physiquement et mentalement tout au long de l'année et particulièrement durant cette semaine.

Nous avons tous une santé mentale ! C'est important d'en prendre soin et d'être tous ensemble pour une bonne santé mentale !

En espérant vous rencontrer durant la Semaine nationale de la Santé mentale.

N'oubliez pas de consulter notre programmation estivale !

L'été sera plus beau en notre compagnie!

Nathalie



Activités pour l'été

Nous vous offrons des activités gratuites et amusantes pour l'été.

Activité pique-nique

Tous les mercredis du 18 mai au 31 août. Venez nous retrouver au bureau à 11h30 et nous irons manger ensemble au parc Regard sur le Fleuve. Possibilité de nous rejoindre directement sur place à partir de midi. Ceux qui le désirent pourront en profiter pour marcher et passer un bel après-midi entre amis.



Tai chi pour tous

Toujours au parc Regard sur le Fleuve, les mardis 2, 9, 16 et 23 août, madame Mona Aussant sera sur place de 10h30 à 11h30, avec des participants du cours de Tai chi, afin de démontrer, au public présent, l'importance de faire un exercice qui améliore notre équilibre autant physique que mental tout en aidant le corps à se détendre et à acquérir de la souplesse.

Atelier de tricot

L'atelier de tricot du mardi matin restera disponible pour les membres qui voudront continuer à se rencontrer pour pratiquer leur passe-temps favori. Venez vous joindre à elles et profiter de leur expériences pour les travaux d'aiguilles et de crochet.



Venez nous voir !

Le bureau reste ouvert tout l'été, nous vous accueillerons avec plaisir de 8h30 à 16h00 du lundi au vendredi.

Nous serons fermé pour la période des vacances du 23 juillet au 7 août inclusivement.

À toi qui prends soin de moi !

Pendant que tu croyais que je ne regardais pas...

Je t'ai vu accrocher ma première peinture sur le frigo et j'ai eu envie d'en faire une autre.

Je t'ai vu nourrir un chat errant et j'ai pensé que c'était bien d'être bon avec les animaux.

Je t'ai vu préparer mon gâteau favori juste pour moi et j'ai su que les petites choses font toute la différence.

Je t'ai entendu dire une prière et j'ai su qu'il y avait un Dieu à qui je pourrais toujours parler.

J'ai senti que tu m'embrassais pour me souhaiter bonne nuit et je me suis senti aimé.

J'ai vu des larmes dans tes yeux et j'ai su que parfois on a mal et que c'est bien de pleurer.

J'ai vu que tu faisais de ton mieux et j'ai voulu aller au bout de mes moyens.

Pendant que tu croyais que je ne regardais pas, j'ai regardé...et j'ai voulu dire merci pour toutes ces choses que j'ai vues pendant que tu croyais que je ne regardais pas.



Mary Rita Schilke Korzan

Pensez-vous qu'il fait toujours beau au-dessus des nuages?

L'optimiste est porté par son tempérament à voir tout en rose, à être satisfait de ce qui lui arrive et à avoir confiance en l'avenir. À l'inverse, le pessimiste a tendance à ne percevoir que le mauvais côté des choses, à s'attendre au pire et à prévoir une issue fâcheuse à tous les événements. Au plan philosophique, la doctrine pessimiste, qui soutient que tout est mauvais en ce bas monde et sera nécessairement meilleur dans le suivant, a une origine religieuse. Presque toutes les grandes religions de la planète se montrent très pessimistes quant à notre vie présente traçant un tableau si sombre des malheurs de l'humanité qu'on en vient à se demander par quel miracle il est encore possible de rester optimiste !

Au plan neurologique, l'optimisme, tout comme la sensation de bien-être et le sentiment de cohérence qui l'accompagne, est essentiellement provoqué par un affaiblissement de l'action de l'amygdale. Quant au pessimisme, souvent associé à la dépression, à l'anxiété et à un manque d'énergie, il résulterait d'une incapacité des neuromédiateurs et neuromodulateurs à tempérer et contrôler les brusques sursauts d'activité du système limbique.

Dans l'évaluation qui suit, le sujet optimiste est présenté comme plus heureux et plus enthousiaste que la moyenne des individus. Il est satisfait de la vie qu'il mène, trouve que l'existence mérite d'être vécue et est fondamentalement en paix avec lui-même et avec le monde même quand il y a des nuages, il sait qu'il y a du soleil derrière. Le pessimiste, par contraste, est morose, se sent frustré, se plaint de son sort, se sous-estime et vit sans cesse au bord de la dépression même quand le soleil brille, il guette l'arrivée des nuages pour bien montrer qu'il avait raison de ne pas se réjouir trop vite.

Les études cliniques révèlent que ces réactions négatives sont en grande partie dues au fait que ce type d'individu est pessimiste au sujet de son pessimisme c'est-à-dire qu'il ne se croit pas capable d'avoir une vision optimiste des choses. Toutefois, tant que ses craintes ne le font pas tomber dans un état dépressif pathologique, il suffit souvent de très peu de chose pour qu'il sorte, à son plus grand soulagement, du cercle vicieux.

Test d'évaluation

Diriez-vous que:

- 1- Une bouteille contenant du bon vin jusqu'à mi-hauteur est encore à moitié pleine (et non à moitié vide)?
- 2- Vous jouez régulièrement à des jeux de hasard?
- 3- Vous aimez rêver à ce que vous pourriez faire si vous gagniez un jour le gros lot?
- 4- Vous partez généralement en vacances sans vous soucier de retenir une chambre d'hôtel?
- 5- Il faut vivre aujourd'hui parce que nul ne sait de quoi demain sera fait?
- 6- Vous vérifiez que tout est bien fermé chez vous avant de vous mettre au lit?
- 7- Vous vous considérez comme quelqu'un qui voit la vie en rose?
- 8- Vous adorez les surprises?
- 9- La majorité des gens est foncièrement honnête?
- 10- Vous avez toujours quelque chose à faire, à préparer ou à espérer?
- 11- Vous vous sentez parfois dans un jour de chance?
- 12- Vous ne pensez jamais, le matin, que pour ce que va vous offrir la journée, vous feriez aussi bien de rester couché?
- 13- Quand vous vous déplacez, vous n'êtes jamais inquiet à l'idée qu'une panne pourrait vous retarder?
- 14- Lorsqu'il fait beau, vous ne pensez pas à prendre un imperméable, « juste au cas où »?
- 15- Vous êtes toujours surpris lorsque les choses ne se déroulent pas comme vous l'aviez prévu?
- 16- L'imprévu vous remplit de joie?
- 17- Aucune situation n'est jamais totalement désespérée?
- 18- Vous êtes optimiste quant à votre avenir?
- 19- Vous ne redoutez pas de vieillir?
- 20- La vie vous offrira toujours une chance de sortir de vos difficultés?

Résultat:

Si vous avez répondu oui à plus de 10 questions, vous êtes raisonnablement optimiste comme la plupart d'entre nous.

Si vous totalisez plus de 16 oui, on peut dire que vous êtes un optimiste incurable !

Si vous comptez plus de 16 non, en revanche, vous feriez bien de vous demander s'il ne serait pas temps de retirer ces lunettes noires pour voir la vraie couleur du monde.

Oser être un meilleur compagnon pour soi

C'est vous qui êtes au cœur de toutes vos relations, ce qui ne veut pas dire au centre.

Vous êtes donc à l'origine de l'estime, de l'amour et du respect que vous vous portez.

Vous êtes partie prenante de l'amélioration possible de la qualité de vos relations, ce qui ne veut pas dire que vous êtes responsable de toute la relation.

Vous avez la charge ou le plaisir de l'entièreté de votre épanouissement et de votre bonheur.

Ne comptez pas uniquement sur l'autre pour vous soutenir, pour vous rassurer et combler vos besoins, pour apaiser vos craintes ou protéger vos peurs.

N'attendez pas de l'autre la réponse, interrogez vos questions, prolongez vos perceptions, écoutez votre ressenti et faites confiance à l'imprévisible qui vous habite.

Osez vous définir et marquez la différence, quand l'autre tente de vous définir à partir de sa vision à lui. Rappelez-vous que dans toute situation, vous pouvez demander, donner, recevoir ou refuser. Vous avez en vous la liberté de refuser ou d'amplifier tout ce qui vient de l'autre, quoi qu'il vienne de l'autre. Cela s'appelle se définir.

Expérimentez avec des projets et respectez vos rêves en créant du réel au-delà de la réalité. Dépassez vos habitudes et ce que vous croyez être vos limites en inventant vos possibles.

Vous ne produisez rien que vous ne puissiez résoudre. Chaque situation a une double polarité d'énergies négatives et positives. Au-delà du négatif, essayez d'entendre le sens de tout événement.

Vous ne butez sur aucun obstacle qui ne vous conduise à agrandir vos propres ressources. Prenez soin de vous réellement, journellement, sans démissionner dans les tempêtes et les crises.

Vous êtes unique et extraordinaire...même si vous l'avez oublié.

Vivez comme si vous étiez à jamais seul et acceptez de vous relier aux autres chaque fois que cela vous paraît possible...

Voyez les autres comme des cadeaux et mieux encore, comme des présents qui enrichissent votre vie et la prolonge jusqu'aux rires de l'existence. La pire des solitudes n'est pas d'être seul, c'est d'être un compagnon épouvantable pour soi-même...en s'ennuyant en sa propre compagnie.

Gardez-vous d'oublier que la plus grande des pauvretés n'est pas dans le manque mais dans l'ignorance et la négligence du meilleur de nous-mêmes. Alors n'hésitez plus, soyez un bon compagnon pour vous...

Votre vie saura vous le rendre au centuple.

Source: Jacques Salomé, Lettres à l'intime de soi.

Conseils pour la bonne forme mentale

Pensez à votre bien-être affectif. Évaluez régulièrement votre santé affective. Tenez compte des exigences et des stress particuliers auxquels vous êtes confronté et déterminez de quelle manière ceux-ci vous affectent. Donnez-vous la permission de prendre une pause loin de vos soucis et de vos préoccupations. Il est indispensable d'accorder du temps quotidiennement à votre bonne forme mentale. Vous vous sentirez plus fort et plus confiant.

Les avantages d'une bonne santé mentale

La bonne forme mentale nous aide à atteindre et à maintenir une bonne santé mentale, tout comme la bonne forme physique nous aide à avoir un corps sain. Jouir d'une bonne santé mentale nous permet de profiter des joies que nous apportent notre vie, notre milieu et les gens qui nous entourent. Nous pouvons être créatifs, apprendre, essayer de nouvelles choses et prendre des risques. Nous sommes mieux préparés à traverser les moments difficiles de notre vie personnelle ou professionnelle. Même si nous ressentons la tristesse et la colère pouvant accompagner le décès d'un être cher, la perte d'un emploi, les problèmes interpersonnels ou d'autres événements difficiles, nous pouvons reprendre le dessus et retrouver goût à la vie avec le temps.

Divertissons-nous un peu...

Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1										■		
2						■						
3					■							
4			■					■			■	
5		■						■				
6							■					
7				■								
8	■						■					

Horizontalement

1. Monter à bord d'un bateau ou d'un avion. - Symbole du chrome.
2. Strato-cumulus ou cirrus. - Local aménagé pour tourner des films ou pour prendre des photos.
3. Pouvoir de s'opposer à une décision. - Identiques.
4. Symbole chimique de l'argon. - Précipitation de cristaux de glace agglomérés en flocons.
5. Petite boule de pierre ou de verre. - Petit projecteur destiné à éclairer un acteur.
6. Qui est en dehors de la réalité. - Qui dure peu de temps.
7. Carte à jouer. - Douce au toucher, au goût.
8. Ne plus résister à la force. - Éliminées.

Verticalement

1. Occuper au pays par la force.
2. Changer de voix. - Masse de pierre très dure.
3. Frappe quelqu'un qui ne peut pas se défendre. - Fromage au lait de vache.
4. À la fin d'une maladie mortelle.
5. Deuxième note de la gamme. - Enfant ou ado qui va à l'école.
6. Voler toutes les richesses qui se trouvent dans un lieu en causant des dégâts.
7. Se dit d'un vêtement qui a déjà servi.
8. Exister, avoir une réalité. - Joint la tête aux épaules.
9. On y circule. - Préposition qui indique une position inférieure.
10. Échange violent de paroles entre personnes qui s'opposent.
11. Petit poil qui protège l'œil. - Lisière d'un bois.
12. Insignes faits d'un ruban roulé sur lui-même.

Solution: Horizontalement: 1- Embarquer - Cr 2- Nuage - Studio 3- Veio - Pareils 4- Ar - Neige 5- Bille - Spot 6- Irréel - Court 7- Roi - Velouté 8- Céder - Usées
Verticalement: 1- Envahir 2- Muer - Roc 3- Bat - Brie 4- Agonie 5- Re - Elève 6- Piller 7- Usage 8- Être - Cou 9- Rue - Sous 10- Dispute 11- Cil - Orée 12- Rosettes

Duos célèbres

Reformer ces duos célèbres

Laurel et _____
 Bonny et _____
 Obélix et _____
 Roméo et _____
 Pixie et _____
 Coyote et _____
 Bobino et _____
 La Belle et _____
 Tristan et _____
 Tintin et _____

Reliez chaque interprète à un de ses grands succès.

- | | |
|----------------------|------------------------------------|
| 1. Laurence Jalbert | a. Il y a de l'amour dans l'air |
| 2. Isabelle Boulay | b. Un amour qui ne veut pas mourir |
| 3. Roch Voisine | c. L'essentiel |
| 4. Renée Martel | d. C'est zéro |
| 5. Michel Louvain | e. Au nom de la raison |
| 6. Julie Masse | f. L'aigle noir |
| 7. Mario Pelchat | g. Hélène |
| 8. Marie Mai | h. La dame en bleu |
| 9. Boom Desjardins | i. Le saule |
| 10. Ginette Reno | j. Calvaire |
| 11. Martine St-Clair | k. C.O.B.R.A. |
| 12. Marie Carmen | l. Pleurs dans la pluie |

Recettes

Poulet divan

4 tasses de poulet cuit coupé en morceaux; 3/4 tasse de fromage mozzarella râpé; 1 pied de brocoli; 2 tasses de sauce béchamel ou 1 boîte de crème de poulet délayé avec 1 boîte de lait.

Séparer le brocoli en bouquet et peler le pied coupé en morceaux. Déposer dans le fond d'un plat pyrex de 11x7. Ajouter les morceaux de poulet et couvrir de la sauce. Parsemer de fromage et mettre au four à 350f, 30 minutes et sous le grill quelques minutes.

Suggestion de Jacques Cossette



Tarte à la rhubarbe et au sucre à la crème

1 abaisse de pâte de tarte; 1 poignées d'amande effilées grillées; rhubarbe coupée en morceaux; Cuire légèrement la pâte. Griller les amandes au four et les mettre dans le fond de l'abaisse. Ajouter un rang de morceaux de rhubarbe.



Sucre à la crème: 1/4 tasse de farine; 1 1/2 tasse de cassonade; 3/4 tasse de crème 35%.

Dans une petite casserole mélanger la farine et la cassonade. Ajouter la crème et cuire à feu doux jusqu'à ébullition. Verser sur la rhubarbe. Cuire au four à 350F de 45 minutes à 1 heure.

Carrés chiffon aux fraises

1 1/2 tasse de chapelure de biscuits Graham; 1/4 de beurre; 1 paquet de (3 onces) de Jell-O aux fraises; 3/4 tasse d'eau bouillante; 1 boîte de lait Eagle Brans; 1/3 tasse de jus de citron; 1 paquet (15 onces) de fraises décongelées; 3 tasses de guimauves miniatures; 1 1/4 tasse de crème à fouetter.

Fondre le beurre. Ajouter la chapelure, mélanger et étendre dans un moule de 9x9. Fouetter la crème. Dans un grand bol dissoudre le Jell-O dans l'eau bouillante. Incorporer le lait Eagle Brand, le jus de citron, les fraises et les guimauves. Incorporer la crème fouettée graduellement.

Étendre sur la croûte et réfrigérer 2 heures. Couper en carrés.

Suggestion de Francyne Desjardins

Conservation

Voici 7 aliments que nous avons tendance à ne pas conserver à la bonne place.

Café: La croyance populaire veut que l'on conserve le café au congélateur, mais d'après les expert le café est plus savoureux conservez au sec dans un récipient étanche et à température ambiante.

Ail: Vous avez raison de séparer l'ail de vos autres légumes. Conservez l'ail dans un garde-manger sec ou à la lumière pour éviter la pourriture.

Agrumes: Les agrumes ont leur place au frigo car les agrumes ne continuent pas à mûrir une fois qu'ils ont été cueillis. Ils peuvent donc pourrir rapidement s'ils ne sont pas au frais.

Pain: Le pain se conserve mieux directement sur le comptoir ou dans une armoire à température ambiante. Le frigo assèche le pain, ce qui le rassit plus rapidement.

Pommes de terre: Les légumes racines sont mieux conservés dans un environnement frais, sombre et sec, comme la cave.

Avocat: Cela dépend de leur degré de maturité; un avocat dur comme le roc devrait être conservé dans un sac en papier pour accélérer le processus de maturation. Tandis que l'avocat déjà mûr devrait être conservés au frigo.

Tomates: Conserver les tomates dans un bol sur le comptoir est parfait si vous les aimez un peu plus mûres. Une fois que les tomates commencent à ramollir ou si vous en avez entamé une partie, elles devraient aller directement au frigo.

Le muguet

Cloches naïves du muguet,
Carillonnez ! Car voici Mai !

Sous une averse de lumière,
Les arbres chantent au verger,
Et les graines du potager
Sortent en riant de la terre.

Carillonnez ! Car voici Mai !
Cloches naïves du muguet !

Les yeux brillants, l'âme légère,
Les fillettes s'en vont au bois
Rejoindre les fées qui, déjà,
Dansent en rond sur la bruycère.

Carillonnez ! Car voici Mai !
Cloches naïves du muguet !



Le muguet est le symbole du bonheur et plus particulièrement du bonheur retrouvé. On l'offre lorsqu'on veut marquer la joie du retour du bonheur dans sa vie.

C'est également du muguet que l'on peut offrir à une personne avec qui on s'est brouillé, pour l'inviter à se réconcilier, afin de retrouver le bonheur d'être ensemble.

Le 13eme anniversaire de mariage est qualifié de noces de muguet. Ceci fait ainsi une relation de plus entre cette fleur et le bonheur à travers le chiffre treize, qui porte chance dans les croyances populaires. Si de plus, vous arrivez à trouver un brin de treize clochettes, c'est la cerise sur le gâteau !

Maurice Carême (1899-1978)



Santé Mentale Québec – *Pierre-De Saurel*
105 rue Prince, local 106
Sorel-Tracy (Qc) J3P 4J9

Téléphone : 450-746-1497
Télécopie : 450-746-1073
Messagerie : smqpierredesaurel@bellnet.ca

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

Objectifs

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

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

Devenez membre de SMQ – *Pierre-De Saurel*

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

Prénom: _____ Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Courriel: _____

Téléphone: _____

Date de naissance: _____

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

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

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

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