



## Semaine nationale de la santé mentale du 4 au 10 mai 2020

**RESSENTIR**  
c'est recevoir un message

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

**Sommaire:**

Mot de la directrice

Semaine nationale de la Santé mentale

À l'heure des dossiers, le seul qui compte c'est aujourd'hui

La page technologique

Mot de l'intervenante

Les 6 émotions basiques

5 exercices pour mieux gérer ses émotions

L'échelle d'anxiété

Recettes

Coin détente

Prends le temps

**Participation à ce journal:**

Nathalie Desmarais et

Mélissa Plasse

**Conception et mise en page:**

Sylvette Pilon

## Mot de la directrice

Le mois de mai, le mois où l'on retrouve la Semaine nationale de la santé mentale !

Nous avons fait beaucoup de promotion ces dernières semaines sur ce qu'est la santé mentale.

Je considère, dans les circonstances actuelles, qu'il est primordial de savoir comment prendre soin de sa santé mentale. La Semaine nationale de la santé mentale (du 4 au 10 mai 2020) est l'occasion idéale de s'y intéresser et d'amorcer l'amour de soi.

Comme vous le savez peut-être, nous avons débuter il y a 4 ans la promotion des « 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER »: AGIR, RESENTIR, S'ACCEPTER, SE RESSOURCER, DÉCOUVRIR, CHOISIR, CRÉER DES LIENS.

Cette année, nous abordons l'astuce RESENTIR faisant référence aux émotions. Nous vivons une tonne d'émotions au cours d'une journée, consciemment ou non. Mais savons-nous toujours comment composer avec elles? Nous pouvons nous sentir désorienté par ce que nous vivons et ne pas savoir quelles émotions nous habitent. Dans ces situations, avez-vous tendance à vous arrêter afin de tenter de comprendre ce qui se passe en vous? Pourquoi réagissez-vous de telle ou telle façon?

Aujourd'hui, comment décririez-vous l'océan émotionnel sur lequel vous naviguez? Vous sentez-vous capitaine? Ou auriez-vous besoin d'un équipage?

La campagne annuelle 2020-2021 de Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* saura assurément vous plaire puisque les émotions nous habitent constamment. Savoir composer avec elles est un travail important et ardu à la fois. Il s'agit également d'apprendre à se connaître, se faire confiance et faire confiance aux personnes qui nous entourent.

À l'occasion de la Semaine nationale de la santé mentale, ne manquez pas notre programmation virtuelle vous offrant plusieurs possibilités de conférences et d'entrevues.

Suivez-nous sur Facebook afin d'en apprendre davantage chaque semaine.

[SantémentaleQuébecPierreDeSaurel](#)

Écrivez-nous également si vous avez des questions, des commentaires ou si vous avez besoin d'aide. Il nous fait toujours plaisir de vous lire.

Je vous souhaite une bonne Semaine nationale de la santé mentale!

Merci d'être fidèle à Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* année après année.

*Nathalie Desmarais*, directrice générale

## Semaine nationale de la santé mentale

etrebien danssatete.ca

# RESSENTIR

c'est recevoir un message

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

David Goudreault  
Porte-parole

Campagne  
annuelle de  
promotion de  
la santé mentale  
2020-2021

La Semaine nationale de la santé mentale se déroulera du 4 au 10 mai prochain.

Dû à la crise que nous traversons présentement, les activités de la Semaine nationale de la santé mentale sont annulées afin de répondre aux consignes de confinement et la distanciation sociale.

Toutefois des activités et des capsules spéciales vous sont présentées sur notre page Facebook.

Le thème de la Campagne annuelle est « RESSENTIR c'est recevoir un message »

Cette astuce est tout indiquée en cette période, recevoir des messages de notre famille et nos amis n'a jamais été si sécurisant et important. Bien des gens ont découvert Facebook, Messenger, Facetime et Skype afin de rester en contact.

Suivez-nous sur Facebook à [Santé mentale Québec-Pierre-De Saurel](#) pour voir la capsule de Nathalie Desmarais lundi 4 mai à 11h30 et de Mélissa Plasse jeudi le 7 mai 9h00.

### Astuce RESSENTIR



DES ASTUCES  
QUOTIDIENNES  
POUR FAIRE FACE  
AU CHANGEMENT

**LUNDI:  
RESSENTIR**

Ressentir des émotions, c'est inné, mais savoir composer avec elles peut être tout un défi !  
Quelle question poseriez-vous à un expert des émotions ?

## À l'heure des dossiers, le seul qui compte c'est aujourd'hui

Chacun sait que nous vivons dans un monde littéralement envahi par l'information. Chaque jour nous recevons des centaines de messages des quatre coins de la planète. La plupart d'entre nous ne prenons même plus la peine de les ouvrir pour en vérifier le contenu. Peu importe ou nous allons on nous fait toujours l'honneur de nous ouvrir un dossier que ce soit chez le médecin, au travail, à la salle de sport et même au salon de toilettage. Mais vous êtes-vous demandé combien de « dossiers » notre cerveau pouvait cumuler?

Voici un petit survol des dossiers que nous accumulons dans notre mémoire.

### DOSSIERS OUVERTS

Dossier pour nous aider à rester jeunes. Voir la vie avec les yeux du cœur. Apprendre à aimer les autres.

Dossier pour l'avenir. Ne pas avoir peur d'investir dans le progrès. Pratiquer l'ACE: Apprendre, Comprendre et Évoluer.

Dossier contre les rides. Un sourire en attire un autre et donne parfois naissance à l'amitié.

Dossier pour faire face aux événements. Rester fort malgré les problèmes. Se motiver à être positif.

Dossier anti-stress. S'évader dans des activités saines ou dans la nature, loin du bruit.

Dossier ayant plus de valeur. La richesse intérieure, la paix du cœur et de l'esprit.

Dossier à développer. La confiance; croire en soi et en ses talents.

Dossier contre la déprime. S'intéresser à ce que la vie nous offre de beau et de bon. Trouver la motivation pour oser faire bouger les choses.

Dossier le plus important. Celui de l'amour de soi et de la santé mentale et physique.

### DOSSIERS À DÉTRUIRE

Dossier d'hier. Le seul dossier qui importe est celui d'aujourd'hui.

Dossier de l'ennui. Il ruine nos meilleures énergies, déséquilibre notre physique et notre mental et mène à la déprime.

Dossier de la rancune. Elle ne mène nulle part, étouffe la créativité et dessèche le cœur.

Dossier de la jalousie. C'est l'élément le plus destructeur de l'être humain. La jalousie entretient des sentiments douloureux, provoque de l'agressivité et nourrit l'individu de craintes, de peurs et de désirs inassouvis.

Dossier de l'envie. Elle fait de nous une autre personne et nous amène au-delà des limites normales. À cause d'elle on se perd de vue; on n'arrive plus à se voir tel que l'on est. Elle nous fait perdre contact avec la réalité.

Dossier de la paresse. C'est le dossier mère de tous les vices. La paresse mène à l'inertie et à une image de soi médiocre.

Dossier de la routine. Elle nous fait tourner en rond, nous désoriente et nous empêche d'avancer

### DOSSIER À CONSERVER

Dossier de la persévérance. Poursuivre ses buts et ne jamais démissionner.

Dossier du bonheur. Vivre chaque minute de façon intense.

Dossier de l'amitié. Grandir et apprendre grâce aux autres.

Dossier du calme. Avoir un meilleur contrôle sur sa vie et arriver à une meilleure gestion de son stress.

Dossier de l'attitude positive. Déterminer l'action favorable qui nous amènera au choix qu'on a fait.

Dossier du savoir. Ne jamais se limiter à la médiocrité et avoir le goût d'apprendre pour développer son potentiel.

Dossier de l'amour... afin de mieux évoluer car, sans amour, la vie n'est pas possible.

Source: La Semaine, Dr. Gilles R. Lapointe



## La page technologique

**Nathalie Desmarais:** [7 astuces pour préserver sa santé mentale](#)    [Trouver du positif dans le grand confinement](#)  
[Ressentir](#)    [Qu'est-ce que la santé mentale?](#)    [Un gros merci!](#)

**Mélissa Plasse:**    [L'ennui](#)    [La bienveillance](#)    [Voir le bon côté des choses](#)

**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)

**Renée Ouimel, directrice du Mouvement santé mentale Québec:** article [« Muscler sa santé mentale »](#)

### David Goudreault



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

[Entrevue avec Isabelle Maréchal](#)    **31 mars**

[Entrevue avec Isabelle Maréchal](#)    **16 avril**

[L'écriture comme outil de résilience](#) **Journal La Voix de l'Est**

[Les jeudis je dis MERCI](#)

[Ici, maintenant, demain et tout le temps](#)

**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](#)



## Mot de l'intervenante

Bonjour à tous

Comment allez-vous? Est-ce que vous vous arrêtez souvent pour réellement ressentir ce qui se passe en vous ?

Êtes-vous à l'écoute de vos sensations physiques, de votre respiration, de vos émotions et de vos besoins?

Cette année, nous vous inviterons à y porter une plus grande attention et à y répondre le mieux possible pour améliorer votre santé mentale.

Notre campagne annuelle vous présente l'astuce **RESSENTIR**. Je suis très enthousiasmé, car c'est une astuce que je chéris particulièrement et avec laquelle j'aime beaucoup travailler.

Tout au long de l'année, je souhaite vous proposer des ateliers, activités et formations qui vous aideront à être le plus en contact possible avec vous-même, avec votre vie intérieure.

Il va de soi que nous respecterons les mesures sanitaires, mais soyez assuré que nous ferons tout en notre pouvoir pour nous adapter et vous proposer tout de même des contenus interactifs.

Lors de la semaine nationale de la santé mentale, je vous présente une vidéo sur la gestion des émotions que je vous invite à visionner, elle sera sur notre page Facebook le 7 mai.

N'oubliez pas d'être à l'écoute de vous, car **RESSENTIR** c'est recevoir un message.

J'ai très hâte de vous revoir.

*Mélissa*

etreblendanssateta.ca

### RESSENTIR c'est recevoir un message

joie, peur, colère,  
tristesse, surprise, dégoût,  
sérénité, amour, fierté, jalousie,  
motivation, contrariété, déception,  
inspiration, hésitation, confiance,  
inquiétude, étonnement,  
honte...

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

NOUS REMERCIONS : Le ministère de la Santé  
et des Services sociaux

Capsana

GRUPE  
ENTREPRISES  
EN SANTÉ

fig

### 4 ÉTAPES POUR RESSENTIR UTILISE EN TOUT TEMPS !

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

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

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

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

**Le saviez-vous ?**  
90% de notre temps  
d'éveil est consacré  
à ressentir des émotions!

Pour notre bien-être, il est  
profitable de les apprivoiser,  
d'apprendre à vivre avec elles.

*Les événements de la vie quotidienne nous inspirent des sentiments, des émotions qu'il faut apprendre à considérer comme une matière sur laquelle nous pouvons travailler.*

# Les 6 émotions basiques

Nous attribuons à l'émotion ce caractère transcendantal et irrationnel qui nous fait penser que les émotions manquent d'utilité. Mais c'est une erreur, les émotions remplissent un rôle très important: elles nous aident à diriger notre conduite et à agir rapidement. Les émotions basiques sont: surprise, dégoût, peur, joie, tristesse et colère. Elles apparaissent durant le développement naturel de n'importe quelle personne indépendamment du contexte dans lequel la personne se développe.

## La surprise

La surprise peut se définir comme une réaction causée par quelque chose d'imprévu, de nouveau ou d'étrange. Elle apparaît lorsqu'un stimulus que le sujet n'attendait pas se présente. L'expérience subjective qui l'accompagne est une sensation d'incertitude associée à un état dans lequel la personne a la sensation d'avoir l'esprit vide. La fonction de la surprise est de vider la mémoire de travail de toute activité afin de faire face au stimulus imprévu. Ainsi, cet état active les processus attentionnels, tout comme le comportement d'exploration et de curiosité. Cette émotion est fréquemment suivie par une autre émotion qui dépendra de la qualité du stimulus imprévu, montrant ainsi sa positivité (joie) ou sa négativité (colère).

## Le dégoût

Le dégoût est l'une des émotions basiques qui est visible dans les travaux de Darwin autour de l'émotion animale. Il se caractérise par une sensation de répulsion face à une possibilité, réelle ou imaginaire d'avalier une substance nocive qui ait des propriétés contaminantes. La sensation subjective est un grand mécontentement et une aversion marquée au stimulus responsable. La fonction adaptative que remplit le dégoût est le rejet de tous les stimulus qui pourraient provoquer une intoxication. Les nausées et le mal-être contribuent à éviter une quelconque ingestion nuisible pour le corps. De plus, avec le temps, cette émotion a également pris un caractère social, en rejetant les stimulations sociales toxiques pour nous.

## La peur

C'est l'émotion la plus étudiée chez les animaux et l'être humain. La peur est un état émotionnel négatif ou aversif avec une activation très élevée qui incite l'évitement et l'évasion de situations dangereuses. L'expérience de cette émotion est une sensation de grande tension liée à une préoccupation pour sa propre sécurité ou sa propre santé. La peur est un héritage évolutif qui a une valeur de survie évidente. Cette émotion nous est utile pour préparer notre corps à produire des comportements de fuite ou d'affrontement face à un stimulus potentiellement dangereux. De plus, elle facilite l'apprentissage de nouvelles réponses qui éloignent la personne du danger.

## La joie

Parmi toutes les émotions basiques, la joie est la plus positive: elle est associée de manière directe au plaisir et au bonheur. Elle apparaît en réponse à la résolution d'un quelconque objectif personnel ou face à l'atténuation d'un état de mal-être. En raison de la manière que nous avons de la manifester, il peut sembler qu'elle ne remplisse aucune fonction pour notre survie au-delà du simple reflet de notre état interne. En revanche, la joie est l'un des systèmes que le corps possède pour encourager l'action. De plus, elle sert de récompense pour les conduites bénéficiaires de chacun. Lorsque nous réalisons une action qui satisfait un but, la joie fait son apparition et grâce à cela le comportement se répétera afin de revivre cette sensation de plaisir. C'est peut-être le renforcement le plus naturel dont nous disposons.

## La tristesse

Au sein des émotions basiques, la tristesse est celle qui incarne le plus de négativité. Cette émotion se caractérise par une chute du moral et une réduction significative du niveau d'activité cognitive et comportementale. Malgré la mauvaise réputation de cette émotion, elle remplit des fonctions identiques voire plus importantes que le reste des émotions basiques. La fonction de la tristesse est d'agir dans des situations où le sujet se trouve impuissant ou incapable d'agir directement pour résoudre le problème, comme par exemple la perte d'un être cher. Pour cela, la tristesse baisse le niveau d'activité, dans l'objectif d'économiser les ressources et d'éviter de fournir des efforts inutiles. Le plus important est que cette émotion initie la recherche d'un soutien social qui facilitera la fuite de la situation déprimante.

## La colère

La colère est le sentiment qui émerge lorsqu'une personne est soumise à des situations qui lui procurent de la frustration. La conséquence qui surgit de l'expérience de cette émotion est désagréable, et liée à une sensation de tension qui nous pousse à agir. La colère a une fonction évolutive claire, elle nous dote des ressources nécessaires pour faire face à une situation frustrante. Lorsque nous devons faire face à un danger, cette dépense de ressources nous aide à atteindre le succès. Sinon apparaîtra alors la tristesse afin de résoudre le problème au travers d'autres outils.

Quelles soient positives, négatives ou neutres, toutes les émotions remplissent des fonctions qui favorisent notre survie.

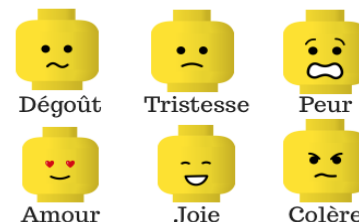
## 5 exercices pour mieux gérer ses émotions

Dans un monde en perpétuel mouvement, surchargé d'informations et de sollicitations, il peut être difficile d'être à l'écoute de ses émotions. Pourtant, si on y prête davantage attention, elles peuvent être mieux gérées et donc mieux nous servir.

### Une émotion, qu'est-ce que c'est ?

L'émotion relie le psychologique au physiologique. Elle correspond à un état d'âme qui s'ancre dans le corps à travers différentes réactions biologiques. On distingue deux types d'émotion :

- Les « primaires » : la joie, la colère, la peur, la tristesse, le dégoût et la surprise.
- Les « complexes » (dits sentiments) : l'orgueil, l'embarras, la culpabilité, l'admiration, la sérénité et la passion.



Comment se traduit-elle sur votre organisme ? Quand vous avez peur, que vous êtes en colère, par exemple, il peut vous arriver de le ressentir au niveau du cœur. Celui-ci s'accélère, se serre, frappe contre la poitrine ; ou encore au niveau de la respiration qui s'accélère également ou s'arrête.

Certaines réactions sont quant à elles invisibles comme par exemple votre activité électrodermale (l'activité électrique à la surface de la peau) qui s'amplifie lors d'une émotion intense et influence vos prises de décision.

Mais l'émotion n'est pas qu'une mesure objective. Loin de là ! Elle comprend également un vécu subjectif propre à chacun. Dans la prise en compte de vos émotions au quotidien, il faut donc bien avoir en tête ses deux aspects de votre état affectif.

Pour mieux gérer vos émotions, essayez alors de pratiquer ces 5 exercices.

### Faites une introspection

Avec ce premier exercice, vous allez faire un bilan de vous-même. On l'appelle travail d'introspection. L'introspection, c'est le fait d'aller regarder en soi-même sans jugement, comme si nous étions un observateur neutre.

-Chaque jour, faites l'état des émotions ressenties durant les heures passées. Posez-vous cette question simple : « Aujourd'hui, que s'est-il passé au niveau de mes émotions ? »

- Notez dans un petit carnet les moments où vous vous êtes mis(e) en colère, où vous avez eu peur, où vous avez éprouvé de la joie...

- Interrogez-vous : « Pourquoi est-ce que j'ai ressenti cela ? Pourquoi je me suis mis en colère ? » et notez vos réponses dans votre carnet. Vous y reviendrez plus tard.

A quoi ça sert ? Si cette technique est pratiquée de manière régulière (au moins pendant un mois) vous pourrez comprendre et analyser de plus en plus rapidement ce que vous avez ressenti dans votre journée. De cette façon, l'émotion sera moins immédiate. Elle pourra être traitée plus facilement et produira moins d'effets secondaires sur vous.

### Développez votre capacité d'écoute

Plus vous vous observerez, plus vous serez en mesure de reconnaître les pré-signaux qui conduisent à une émotion précise comme la colère par exemple (le cœur qui s'accélère, les joues qui rougissent...). L'observateur qui est en vous se déclenchera en même temps que l'émotion ressentie. Et c'est cette prise de conscience immédiate qui vous permettra de prendre de la distance par rapport à votre émotion et de mieux la gérer.

A quoi ça sert ? En faisant ce bilan introspectif, vous devenez conscient des pré-signaux et vous allez vous demander si la situation rencontrée mérite une réaction liée à la colère par exemple. Vous allez pouvoir agir dessus. Soit en choisissant de mobiliser toutes vos ressources (physiques et mentales) pour réagir soit, au contraire, en choisissant d'abaisser le niveau d'activation car la situation n'en vaut pas la peine. Et vous ferez cela en pleine conscience.

### Initiez-vous à la relaxation

La relaxation est un exercice complémentaire idéal pour mieux gérer ses émotions. Vous pouvez vous relaxer le soir avant d'aller dormir ou sur un temps de pause dans la journée. Cela peut être très court. 5 minutes suffisent !

-Installez-vous confortablement dans un endroit calme.

-Fermez les yeux et commencez à respirer de manière profonde et régulière.

-Concentrez-vous uniquement sur votre respiration qui doit devenir de plus en plus profonde.

Répétez l'exercice une ou deux fois par jour.



## 5 exercices pour mieux gérer ses émotions (suite)

**A quoi ça sert ?** La relaxation aide à diminuer petit à petit la tension psychique, c'est à dire toutes les pensées qui embrouillent notre esprit à un moment précis. Vous mettez fin à vos pensées passées ou futures en vous focalisant sur votre respiration. Cela permet ainsi de baisser l'activation de l'organisme global en entraînant un rythme cardiaque lent synchronisé à votre respiration. Le système nerveux enclenche alors *le système nerveux parasympathique*. Celui-ci s'active dans des environnements sécurisants, calmes et apaisants. Il entraîne une diminution du rythme cardiaque, de la fréquence respiratoire et de l'activité électrodermale.

### Pratiquez la visualisation mentale

Une méthode complémentaire à la relaxation consiste à pratiquer la visualisation mentale. Comment ? En revenant sur un moment de la journée vécu comme difficile, et en le transformant en moment positif. Ou encore en visualisant des moments positifs et en laissant l'émotion positive infusée, vous pouvez agir sur votre état émotionnel. C'est une technique régulièrement utilisée en hypnose :

- Visualisez un lieu où vous êtes en sécurité et/ou vous vous sentez bien.
- Prenez l'habitude de le visualiser lorsqu'une émotion rencontrée est forte.
- Respirez profondément quelques minutes (les yeux fermés si ça vous aide).
- Rappelez-vous que l'émotion n'est que passagère.

**À quoi ça sert ?** La visualisation mentale permet de modifier rapidement son état mental et physiologique. Elle contribue à modifier efficacement certains comportements automatiques.

### Agissez sur votre environnement

L'émotion permet aussi de vous sortir de situations complexes. C'est l'un des signaux qui fait comprendre à l'Homme qu'il est dans une situation où il ne devrait pas être, et qu'il doit fuir par exemple. Si votre environnement génère des émotions négatives, changez-en !

- Commencez par respirer profondément. Si vous avez la possibilité de changer complètement d'environnement, faites-le. C'est très efficace.
- Aller marcher ou rendez-vous dans un endroit qui vous plaît.

**A quoi ça sert ?** En faisant cela, vous allez casser les associations d'idées qui sont liées au lieu où vous vous trouvez. Vous vous sentirez rapidement mieux. Simplement parce que l'environnement immédiat autour de vous sera complètement différent.

Vous pouvez aussi tenter d'agir sur votre environnement interne mais cela demande un peu d'entraînement. L'idée est d'arriver à modifier certaines de vos constantes biologiques (rythme cardiaque, respiration, tension musculaire, activité électrodermale...) lorsque vous êtes dépassé par les émotions.

Malgré les avancées technologiques et scientifiques en cours, et ces quelques exercices pratiques, nous ne pourrions jamais contrôler et maîtriser absolument ces émotions !

Nous pouvons apprendre à mieux les observer et à être plus conscient des petits moments qui composent notre vie. Et finalement accepter que tout ne soit pas réglable voire même se lier à cette partie nébuleuse. Qu'en dites-vous ?

Source: Nicolas Bassan, Psychologue, Co-fondateur d'Open Mind Innovation



**90% de notre temps d'éveil est consacré à ressentir des émotions. Un chiffre qui illustre l'importance de les apprivoiser, d'apprendre à vivre avec elles pour notre bien-être. « Vous avez déjà certainement pensé que votre vie serait plus facile si vous n'aviez jamais peur, si vous n'étiez jamais en colère ou frustré. Pourtant si nos émotions ont perduré au cours de l'évolution, c'est qu'elles sont utiles.**

## L'échelle d'anxiété

Selon l'intensité de l'anxiété, nous pouvons ressentir des réactions physiques plus ou moins marquées. Mais, il n'en demeure pas moins difficile d'identifier les premiers symptômes qui mènent à une attaque de panique. Cela survient tellement rapidement que l'on a l'impression qu'on ne peut l'arrêter. Pourtant, en y portant attention, vous remarquerez que les symptômes sont habituellement les mêmes.

Référez-vous à l'échelle ci-dessous et tentez d'identifier où vous vous situez au niveau des symptômes de votre anxiété en ciblant ceux que vous ressentez habituellement, quelques minutes ou même quelques heures avant qu'une crise se produise. Ceux-ci peuvent varier d'une personne à l'autre.



- 1 **Absence d'anxiété**: Impression de calme, muscles décontractés, respiration normale.
- 2 **Début d'anxiété**: Légère indisposition, un peu de nervosité, légère inquiétude.
- 3 **Anxiété légère**: Apparition de rougeurs, contraction de certains muscles, mains moites, inconfort diffus ( 1 ou 2 symptômes).
- 4 **Anxiété modérée**: Essoufflement, serremments à l'estomac, vue embrouillée, muscles tendus, voix mal assurée, difficulté à avaler sa salive.
- 5 **Anxiété sévère**: Étourdissement, vertiges, nausées, diarrhée, boule dans la gorge, tremblements, rythme cardiaque accéléré, peur de perdre le contrôle, désir de fuir à tout prix (au moins 3 symptômes différents).
- 6 **Entrée dans la phase de panique**: Impression de manquer d'air, frissons, transpiration, tremblements, difficulté à respirer, impression d'avoir perdu le contrôle (4 symptômes et plus).
- 7 **Attaque de panique**: Raideurs musculaires, spasmes, coliques abdominales, bouche sèche, respiration haletante menant souvent à l'hyperventilation, impression d'étouffer.
- 8 **Attaque de panique sévère**: Attente du pire, incapacité de rester en place ou au contraire de bouger, tachycardie, vomissements, sueurs abondantes, jambes molles, respiration très rapide, hyperventilation.
- 9 **Attaque de panique majeure**: Hyperventilation, sursauts musculaires, tachycardie, grande faiblesse, engourdissements, jambes qui ne supportent plus le corps, etc.
- 10 **Attaque de panique aigüe**: Douleur à la poitrine, dépersonnalisation, paralysie, sentiment d'irréalité, certitude de devenir fou ou d'être en train de mourir. (tous les symptômes de 1 à 9 amplifiés).

Plus vous reconnaîtrez les symptômes annonçant le début d'une crise d'anxiété ou de panique, plus vous pourrez agir rapidement afin de l'arrêter. Avec la pratique, vous pourrez même être en mesure de l'éviter complètement.

Vous constaterez avec le temps que ce sont souvent les mêmes symptômes qui reviennent, vous pourrez ainsi prévenir une crise en mettant en pratique des outils concrets. En identifiant certains symptômes dès le début d'une crise, vous pourrez ainsi mieux les neutraliser. Si vous les ignorez, ces symptômes s'accumulent et peuvent prendre des proportions démesurées, qu'il est plus difficile de diminuer par la suite. Plus vous intervenez rapidement par la respiration et d'autres trucs, mieux vous pourrez gérer ces symptômes.

*Mes faiblesses sont mes forces. Si je me donne le temps, les circonstances me prouveront que mes lacunes d'hier sont devenues, mes forces d'aujourd'hui, et que chaque situation vise à me rendre plus fort.*

## Recettes

### Fudge au beurre d'arachides

350g de pépites de chocolat mi-sucré; 3/4 tasse de beurre d'arachides; 3 tasses de mini-guimauves.

Mettre le chocolat et le beurre d'arachides dans un bol allant au micro-ondes. Faire fondre en brassant à chaque 30 secondes. Une fois le chocolat fondu, bien mélanger. Incorporer les guimauves. Mettre dans un moule carré de 8 pouces. Réfrigérer pendant 2 heures. Couper en carré.



### Macaronis à la viande gratiné

1 lb de bœuf haché; 1 petit oignon haché; sel et poivre; 1 grosse boîte de tomates en dés; 1 boîte de crème de tomate; 1 tasse de jus de tomate; 1 c. à table de cassonade; 2 c. à table de basilic; 2 tasse de macaronis; 1/2 lb de fromage râpé.

Dans un grand poêlon faire revenir oignon, viande, sel et poivre. Ajouter les tomates en dés, crème de tomate, jus de tomate, cassonade et basilic. Mélanger et laisser mijoter à feu doux quelques minutes. Cuire à demi les macaronis, les égouttés et les ajouter au premier mélange. Brasser, verser dans un plat allant au four et couvrir de fromage râpé. Mettre au four à 375F environ 30 minutes.



## Coin détente

### Des chiffres et des mots

Complétez les phrases suivantes:

- 3 T \_\_\_\_\_ dans une B \_\_\_\_\_ de Q \_\_\_\_\_
- Les 12 S \_\_\_\_\_ du Z \_\_\_\_\_
- 12 O \_\_\_\_\_ dans une D \_\_\_\_\_
- Les 9 P \_\_\_\_\_ du S \_\_\_\_\_ S \_\_\_\_\_
- Les 3 M \_\_\_\_\_: A \_\_\_\_\_, P \_\_\_\_\_,  
A \_\_\_\_\_, D \_\_\_\_\_
- Les 7 M \_\_\_\_\_ du M \_\_\_\_\_
- 88 N \_\_\_\_\_ sur un P \_\_\_\_\_
- 64 C \_\_\_\_\_ sur un É \_\_\_\_\_
- 5D \_\_\_\_\_ dans une M \_\_\_\_\_
- Les 10 C \_\_\_\_\_ de D \_\_\_\_\_
- 60 M \_\_\_\_\_ dans une H \_\_\_\_\_
- 90 D \_\_\_\_\_ dans un A \_\_\_\_\_ D \_\_\_\_\_
- 18 T \_\_\_\_\_ sur un T \_\_\_\_\_ de G \_\_\_\_\_
- Les 24 C \_\_\_\_\_ S \_\_\_\_\_ du  
C \_\_\_\_\_ de M \_\_\_\_\_



Quelle est la différence entre la lettre A et le clocher de l'église?

La lettre A, c'est la voyelle et le clocher, c'est la qu'on sonne.

Complétez les proverbes québécois suivants.

Il ne faut pas être plus \_\_\_\_\_ que le pape.

Toute \_\_\_\_\_ chose à une fin.

Il n'y rien de coulé dans le \_\_\_\_\_.

On n' \_\_\_\_\_ pas les cochons à l'eau \_\_\_\_\_.

Ce n'est pas tous les jours \_\_\_\_\_.

Ça commence par un baiser, ça finit par un \_\_\_\_\_.

Il ne faut pas aller plus vite que le \_\_\_\_\_.

C'est le plus vieux poêle qui \_\_\_\_\_ le plus fort.

Petit \_\_\_\_\_ grosse semaine.

Chaque oiseau trouve son nid \_\_\_\_\_.

Avant d'être capitaine, il faut être \_\_\_\_\_.

On ne \_\_\_\_\_ pas un gars à terre.

Le \_\_\_\_\_ est moins fort que le vouloir

Solution: trou, boule, quille; Signe, zodiaque; Œufs, douzaine; Planètes, système, solaire; Mousquetaires: Aramis, Portos, Alos, D'Artagnan; Merveilles, monde; Notes, piano; Cases, échiquier; Doigts, main; Commandements, Dieu; Minutes, heures; Degrés, angle, droit; Trous, terrain, golf; Coupes, Stanley, Canadien, Montréal.

Solution: catholique; bonne; ciment; engrais; claire; dimanche; bébé; violon; chauffe; lundi; beau; matolet; trappe; pouvoir.

# Prends le temps

Prends le temps de réfléchir, c'est la source du pouvoir.  
Prends le temps de lire, c'est la base de la sagesse.  
Prends le temps de jouer, c'est le secret pour rester jeune.  
Prends le temps de garder ton esprit ouvert, c'est l'occasion d'aider les autres.  
Prends le temps de rire, c'est la musique de l'âme.  
Prends le temps de partager, c'est le secret du bonheur.  
Prends le temps de rêver, c'est l'avenir qui en dépend.  
Prends le temps de t'aimer un peu plus chaque jour.

*Tout ce qui en vaut la peine,  
prend du temps*



**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](http://SMQ-Pierre-De Saurel)

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC   
Pierre-De Saurel  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.