

# L'ENVOLÉE

Novembre/Décembre 2015

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

## Et puis, ce fut l'hiver...

Tu sais, le temps a une manière d'aller vite sans que tu t'aperçoives des années qui ont passé. Il semble qu'hier j'étais encore jeune, nouvellement marié et je m'aventurais dans ma nouvelle vie avec ma conjointe. Pourtant il appert qu'il y a bien longtemps de cela et je me questionne où sont passées toutes ces années. Je sais que je les ai toutes vécues selon mes espérances et mes rêves et de la façon qu'elles étaient à l'époque.

Mais, il est ici...L'hiver de ma vie qui m'a attrapé par surprise. Comment suis-je arrivé si vite ici? Où sont passées toutes ces années et où s'est envolée ma jeunesse? Je me rappelle bien d'avoir vu des personnes âgées pendant toutes ces années et qu'elles avaient beaucoup d'avance sur moi. Cet hiver était encore si loin que je ne pouvais deviner ou imaginer ce qu'il était.

Mais, il est ici...Mes amis sont retraités, grisonnent et se déplacent plus lentement. Je vois aussi des personnes encore plus âgées. Quelques-unes sont en bonne forme, d'autres moins que moi, mais je vois de grands changements. Je me rappelle qu'ils étaient jeunes et vibrants mais, tout comme moi, leur âge est plus apparent. Je suis devenu le vieux que j'avais l'habitude d'observer et que jamais je n'aurais imaginé devenir. Maintenant, à chaque jour, je réalise que prendre une douche est devenu la réelle tâche du jour. Faire une sieste n'est plus un luxe, mais une nécessité car, si je ne le fais pas volontairement, lorsque je m'assois je m'endors immédiatement.

J'entre maintenant dans cette nouvelle saison de ma vie sans être préparé aux malaises, aux souffrances, à la perte d'une certaine force, l'habitude de fonctionner et de faire des choses que je désirais tant, mais que je n'ai jamais réalisées. Au moins, je sais que l'hiver de ma vie est arrivé. Je ne sais pas ce que sera sa durée mais une chose est certaine, lorsque ce sera terminé et que s'en sera fini sur cette terre, une nouvelle aventure va commencer!

Oui, j'ai des regrets quant à certaines choses que je n'aurais pas dû faire et d'autres que j'aurais dû m'efforcer d'accomplir. Il n'en reste pas moins que je suis très fier de plusieurs choses que j'ai faites et de certaines bonnes actions que j'ai à mon actif. Tout cela fait partie de mon vécu.

- Tu oublies des noms, ce n'est pas grave, car les autres ont même oublié qu'ils te connaissaient...
- Tu réalises que tu n'es plus aussi habile à accomplir certaines choses et que les choses que tu aimais faire ne t'intéressent plus autant et alors...
- Tu dors mieux dans une chaise longue avec la télévision allumée que dans ton lit. Cela s'appelle un « pré-sommeil » et non de l'insomnie... »

(suite pas 9)

### Sommaire:

Et puis, ce fut l'hiver...

Un petit mot...

Rire et sourire les épices de notre quotidien

Réflexion

Accroître son équilibre mental

Retour sur mes 60 ans

### Novembre le mois du diabète

Prends le temps...

Bibliothèque

La crèche de Nina

Chantons ensemble

Divertissons-nous un peu...

Recettes

Mon cœur d'enfant

### Participation à ce numéro:

Alain Faucher

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon



## Un petit mot...

Hé oui! Déjà le frimas du matin couvre les derniers brins d'herbe et il faut dégivrer les vitres de l'auto avant de partir travailler. Bientôt le premier manteau blanc de l'hiver s'installera doucement sur la ville. La première neige c'est toujours féérique.

Avec la neige et le froid viendra aussi les fêtes de Noël et du Nouvel An. On retrouvera la famille avec les nouveau-nés de l'été ou...les nouveaux conjoints...Avec les familles reconstituées il faut prévoir des chaises supplémentaires!

La période des fêtes peut être aussi une période angoissante pour plusieurs. Les conflits familiaux, la perte d'un être cher, une séparation que l'on n'avait pas vue venir. Tout ceci peut amener les gens à s'isoler, à ne pas vouloir se mêler aux autres de peur de « gâcher le party ».

Cette année, soyez vigilant, si un ami ou un membre de la famille traverse une période difficile, invitez-le à se joindre à vous et votre famille pour un souper ou une soirée. En famille repérez la personne qui ne se mêle pas aux autres et semble triste, demandez-lui de faire équipe avec vous pour un jeu. Ce simple geste de bonté peut faire toute la différence pour cette personne et vous vous sentirez tout imprégné de l'esprit de Noël.

Il y a quelques années suite au décès de mon conjoint j'ai eu la chance d'avoir une famille et une belle-famille qui ne m'ont pas laissée seule pour les fêtes et les anniversaires importantes durant la première année. Je les en remercie.

La santé mentale ça passe aussi par un bon réseau familial et amical.

**JOYEUSES FÊTES !**

## Déjeuner de Noël

# Ho! Ho! Ho!

Je vous annonce qu'il y aura un déjeuner de Noël, mercredi le 9 décembre 2015.

Le comité organisateur sera heureux de vous accueillir dès 9h au local 106 du Centre Sacré-Cœur.

Venez déguster un excellent déjeuner en bonne compagnie.

De la gaieté, des jeux, des surprises seront également au menu.

Coût: 2\$ pour les membres

5\$ pour les non-membres.

Confirmer votre présence au: 450-746-1497

**BIENVENUE À TOUS !**



## Rire et sourire les épices de notre quotidien

*Le rire et l'humour sont des ingrédients indispensables pour dédramatiser votre quotidien et varier votre vie-naigrette (Josiane Vénard)*

Si nous prenons quelques instants pour observer notre quotidien et celui de notre entourage, que voyons-nous? Nous constatons que le temps pour rire, sourire et avoir du plaisir est de plus en plus rare. Dans notre société où productivité et rendement priment, les moments de « lâcher-prise » se raréfient. Nous vivons au diapason du négativisme et des mauvaises nouvelles : violence, pertes d'emplois, coupures budgétaires. Il est bien difficile de rire des nouvelles diffusées quotidiennement. De plus, notre vie est fréquemment envahie par des sentiments de crainte et de peur : peur d'être malade, peur de ne pas être à la hauteur et peur de faire rire de soi. Ces préoccupations amènent un repli sur nous-mêmes, une diminution de notre ouverture face aux autres et une « obligation » à prendre la vie au sérieux. Ainsi, nous en sommes rendus à rire moins de deux minutes par jour, ce qui est dix fois moins que nos ancêtres.

Le rire, l'humour et la bonne humeur sont intimement liés et nous permettent de nous libérer de nos angoisses et de nos craintes.

Ne nous est-il pas déjà arrivé lors d'une période de grand stress d'être pris d'un fou-rire libérateur? Le rire étant un mode de communication, qui ne s'est pas déjà retrouvé dans une situation de fou-rire communicatif sans en connaître la raison?

Le rire favorise le contact avec l'entourage, resserre les liens et permet de fraterniser. Il nous rend plus dégagé, plus détendu et nous donne un moyen efficace pour devenir positif et aimer la vie. L'adage « Le rire, c'est la santé » a été transmis de génération en génération depuis des siècles et dans toutes les cultures. Des chercheurs ont étudié les pouvoirs guérisseurs du rire et ont démontré des liens étroits entre la bonne humeur et la santé, entre l'optimisme et la guérison, entre le rire et un corps sain. Certaines substances chimiques produites par notre corps dont l'endorphine appelée « hormone du bonheur » sont libérées lorsque nous rions et elles apportent un certain mieux-être physique. De plus, rire pendant une minute équivaut à trente minutes de conditionnement physique, donc peut nous aider à garder la forme. Avons-nous déjà vu une personne « mourir de rire »?

Est-il trop tard pour mettre l'humour et la bonne humeur dans notre vie? Il n'est jamais trop tard pour commencer. Prendre plaisir à vivre les événements de la vie ouvre la porte au mieux-être, sourire à la vie coûte peu et rapporte bien. De plus, il constitue une source de bonheur inépuisable. Nous pouvons apprendre à sourire davantage en nous pratiquant chaque matin devant notre miroir.



### Réflexion...

**Souriez l'un à l'autre, souriez à votre femme, souriez à votre mari, souriez à vos enfants. Souriez à l'étranger, quel qu'il soit, et vous grandirez en amour à l'égard des autres.**

**(Mère Theresa)**

## Accroître son équilibre mental

La psychologie a fait des pas de géant depuis Freud. Aujourd'hui, les détresses émotionnelles sont mieux comprises. Le stress et les déséquilibres mentaux sont dus aux multiples pressions de la vie mais aussi à l'inaptitude à résoudre les problèmes que cela pose. La plupart de ceux qui subissent un stress intense ou de graves difficultés émotionnelles ne relèvent pas de la médecine. Mais ils ont acquis des comportements autodestructeurs, ou bien de mauvaises habitudes. Or, il est possible de modifier ses habitudes positivement sans thérapie, il faut surmonter son stress pour retrouver son équilibre mental et découvrir le bonheur. Ceci dépend de certains facteurs extérieurs : l'argent, une voiture, de nombreux amis, la famille, la réussite sociale ou professionnelle. Mais en fait, rien de tout cela en soi, ne peut rendre quelqu'un véritablement heureux. Le bonheur dépend essentiellement de la façon de penser et d'agir. Certaines de ces façons peuvent être des facteurs d'épanouissement et d'équilibre mental, alors que d'autres conduisent au stress et à l'insatisfaction. Vous trouverez ci-dessous un récapitulatif en douze points de tout ce qui a été dit sur les attitudes positives dont dépend bien-être mental et capacité à surmonter le stress. Suivez ces étapes dans l'ordre, en vous efforçant de repérer vos points faibles, pour pouvoir agir en conséquence.



**Assumez-vous.** Vous êtes responsable de vos pensées, de vos actes, de vos décisions et de leurs conséquences. Si vous n'assumez pas cette responsabilité, vous ne serez jamais en mesure de changer ce qui pourrait l'être et c'est aux autres que vous reprocherez ce qui ne va pas. Une personne qui ne prend pas du tout de responsabilités est une victime.

**Faites preuve de souplesse d'esprit.** Tout le monde a des envies et des besoins. Mais si ceux-ci deviennent trop exigeants, le stress vous guette. Faites-vous une conception plus souple de l'existence : changez ce qui peut l'être et adaptez-vous à ce que vous ne pouvez pas changer. Éliminez de votre vocabulaire tous les « Il faut » et les « On doit ».

**Nuancez vos points de vue.** Faites-vous à l'idée qu'il y a des injustices, admettez qu'il puisse vous arriver d'avoir tort, que les situations ne sont pas toujours nettement tranchées. Le monde, y compris vous-même, n'est ni totalement bon ni totalement mauvais, tout n'est que subtil compromis.

**Profitez de la vie.** prenez le temps de réfléchir au monde qui vous entoure et au sens de votre vie. Fixez-vous des objectifs qui vous motivent, mais n'en soyez pas esclave. Savourez le parcours qui vous permet d'atteindre l'objectif plutôt que le seul fait de parvenir à destination. Trouvez le temps de rire, de faire des projets, de rêver.

**Surmontez les frustrations.** Les frustrations font partie intégrante de la vie et peuvent même jouer un rôle positif si l'on sait les gérer. Affrontez donc délibérément toute situation qui risque d'être une source de frustration plutôt que de chercher à l'éviter. Prenez cela comme un défi. Ne vous dites pas « C'est intolérable », mais « Ça ne me plaît pas, mais je peux le supporter ».

**Acceptez-vous et prenez soin de vous.** Chacun connaît tour à tour bons et mauvais sentiments, force et faiblesse. Aimez-vous tel que vous êtes, ou du moins sachez trouver ce que vous aimez en vous et félicitez-vous quand vous vous améliorez. Prenez soin de votre corps : surveillez votre régime alimentaire, faites de l'exercice.

## Accroître son équilibre mental (suite)

**Exprimez-vous.** Exprimez ouvertement ce que vous pensez et ressentez, mais sans empiéter pour autant sur le domaine des autres. Apprenez à dire « non ». Acceptez que les autres puissent avoir des envies et points de vue différents. S'il y a là des sources d'irritation, de déception, il faut aussi pouvoir en parler librement. Et puis recherchez les occasions de rire et de faire partager votre gaieté.

**Fixez-vous des objectifs.** Déterminez ce que vous attendez de la vie, ce qui a de l'importance pour vous, et fixez-vous des objectifs qui soient à la fois à court et à long terme. Assurez-vous que ces objectifs ne sont ni contradictoires ni trop exigeants. Et acceptez que vous puissiez rencontrer des accidents de parcours et des déceptions.

**Soyez rationnel et positif.** Trouvez vos propres solutions plutôt que de vous en remettre à ce qu'on vous a dit. Essayez toujours d'envisager plusieurs possibilités. Reconsidérez les principes qui vous ont été inculqués dans votre enfance. Méfiez-vous des points de vue à l'emporte-pièce, des erreurs d'appréciation. Laissez libre cours à votre spontanéité.

**Équilibrez votre vie.** Organisez votre emploi du temps de façon à maintenir un juste équilibre entre le travail et les loisirs, la famille et les amis, les rencontres et les moments de solitude. Prenez parfois le temps de faire le point sur la façon dont vous menez votre existence, afin d'envisager ce qui pourrait améliorer les choses.

**Prenez vos loisirs au sérieux.** Il est indispensable à votre équilibre que vous puissiez vous consacrer à des activités de loisirs suffisamment intéressantes et absorbantes pour qu'elles vous changent les idées. Peut-être faudra-t-il en essayer plusieurs avant de trouver ce qui vous convient. Mais le choix est vaste, alors ne vous découragez pas.

**Entretenez vos liens affectifs.** Avec votre partenaire, vos enfants, vos amis, communiquez en toute franchise, mais en sachant les écouter. Acceptez les autres pour ce qu'ils sont plutôt que de chercher à les changer. Et quand vous avez des critiques à formuler, soyez diplomate: imaginez la situation inverse et demandez-vous comment vous souhaiteriez que l'on vous parle.

## Retour sur mes 60 ans

À 20 ans, j'avais tout mon temps  
La vie était belle, puis j'étais intelligent  
Rien n'était trop dur, rien n'était trop haut  
Aux défis de la vie, je levais mon chapeau

À 30 ans, j'étais encore fringant  
Ah! c'était facile, j'avais du talent  
Puis je m'amusais, je voyageais partout  
Faut dire que j'trimais des heures de fou

Mais à 40 ans, j'ai réalisé  
Tout à coup que j'avais un passé  
Fallait courir, regarder en avant  
Pour ne pas m'ramasser au dernier rang

À 50 ans, j'étais encore capable  
Mais j'suis devenu plus raisonnable  
Mon corps ralentit, fit quelques soubresauts  
Mon ossature prédisait la météo

Suis-je encore bon, suis-je encore fort  
Selon mes enfants, « j'ai pas rapport »  
Aux nouvelles de 22h, parfois je m'endors  
Je peux bien me le permettre et ce,  
sans remords

À 60 ans, je veux être élégant  
Mes yeux sont plus faibles, mes gestes  
plus lents  
Mais fort heureusement  
J'ai encore toutes mes dents

À 60 ans, j'écoute mon cœur  
Enfin, je reconnais le Bonheur  
À 60 ans, j'ai finalement compris  
Que l'important dans la vie n'a pas de prix

Nicole Morin



## Novembre le mois du diabète

### Le diabète et les troubles anxieux

Le diabète est une maladie chronique qui ne se guérit pas, mais que l'on peut traiter et contrôler. Il est causé par un manque ou un défaut d'utilisation de l'insuline. L'insuline est produite par le pancréas. Elle permet au glucose (sucre) d'entrer dans les cellules du corps pour qu'il soit utilisé comme source d'énergie. Lorsqu'il manque d'insuline le glucose ne peut pas servir de carburant aux cellules. Il s'accumule dans le sang et entraîne une augmentation du taux de sucre.

Les symptômes suivants sont associés au diabète. Ils sont le reflet d'une glycémie au-dessus des valeurs normales: fatigue, somnolence; augmentation du volume et de la fréquences des urines; soif intense; faim exagérée; perte de poids inexplicée; vision embrouillée; cicatrisation lente; infection des organes génitaux et de la vessie; picotement aux doigts ou aux pieds; irritabilité.

Dès l'apparition d'un ou de plusieurs symptômes, consultez un médecin. Si les symptômes sont importants, rendez-vous à l'hôpital.

Le diabète de type 2 est la forme de diabète la plus fréquente. Il se manifeste habituellement à l'âge adulte (environ 40 ans) mais on constate que depuis quelques années il apparaît chez des gens de plus en plus jeunes.

L'annonce du diagnostic de diabète et les changements d'habitudes de vie imposées par cette nouvelle condition engendrent parfois de l'anxiété et des inquiétudes. Chez certaines personnes, cette anxiété devient très importante et envahissante. Les troubles anxieux sont plus fréquents chez les personnes diabétiques que dans la population générale. Heureusement, le trouble d'anxiété généralisée se traite, d'où l'importance de pouvoir le reconnaître rapidement.

Les personnes souffrant d'un trouble d'anxiété généralisée présentent les symptômes suivants, de façon presque permanente, pendant au moins six mois: inquiétudes ou soucis excessifs concernant les événements ou activités de la vie quotidienne; difficulté à contrôler ces inquiétudes; agitation ou sensation d'être survolté ou à bout; fatigue; difficultés de concentration ou trous de mémoire; irritabilité; perturbation du sommeil; tension musculaire.

En présence de ces symptômes, il est important d'en faire part à votre médecin ou à un psychologue pour une évaluation rigoureuse. Vous pouvez également en parler à une infirmière, un pharmacien, un travailleur social ou une diététiste. Ils pourront vous aider à évaluer la gravité des symptômes et vous référer à un professionnel.

Si un de vos proches présente les symptômes d'un trouble d'anxiété généralisée, encouragez-le à consulter. Votre soutien, tout comme celui des groupes d'entraide, favorise la guérison. Rappelez-vous qu'une écoute attentive et des encouragements à surmonter les inquiétudes peuvent contribuer à son mieux-être.

Au Québec 830 000 personnes vivent avec le diabète parmi lesquelles près de 250 000 l'ignorent.

Si toutes les personnes diabétiques formaient un pays, ce serait le 3e plus grand pays au monde.

Le diabète est la première cause de cécité chez les adultes de moins de 65 ans.

Le diabète est un fardeau économique estimé à 3 milliards de dollars par année en coût directs et indirects.

Le diabète est responsable de 40% des insuffisances rénales et de 50% des amputations d'origine non-traumatique.



71 rue Ramesay, bureau 111

Sorel-Tracy, Qc J3P 3Z1

Téléphone: 450-743-7461

## **Prends le temps...**

Novembre revient avec la perte d'heures d'ensoleillement, les vents d'automne accompagnés de pluie et le gel au sol.

Pour la nature cela indique qu'il est temps de prendre du repos, de se régénérer en prévision de la prochaine saison de production.

Pour certains humains c'est l'enfer, ou presque, qui s'annonce. Vous les voyez se transformer à chaque automne. Ils s'apparentent au loup-garou, on croirait que leur rage fait allonger les dents et qu'ils sont prêts à déchiqeter tout ce qui les agace, leurs yeux semblent injectés de sang à force de scruter les ténèbres à la recherche du soleil, ils négligent leur tenue, à quoi bon faire attention personne ne me verra dans cette noirceur.

Pour la majorité de nous, on réagit à novembre, pas nécessairement aussi dramatiquement, mais sans le savoir, on vit un sevrage. Hé oui! On est en manque de vitamine B12 qui nous donne de l'énergie. On peut dire que c'est comme si on mettait de l'eau dans l'essence de notre véhicule. Le rendement en serait passablement affecté !

Comprendre que notre psychique ou physique, ou les deux, réagit au sevrage, nous permet de l'aider à passer au travers plus facilement. On peut contrer le manque de soleil par des vitamines ou la nutrition. Il serait temps de se cuisiner un plat qui nous réjouit, qui comble totalement notre besoin de sécurité, en nous raccordant à des souvenirs valorisants, en plus de nous fournir l'énergie nécessaire.

Au lieu de s'enfermer, on doit bouger le plus possible. Profiter de chaque instant de soleil, on s'habille chaudement et on part à la conquête de l'automne. Sans chercher à retrouver ce que l'on a perdu, mais à la découverte des couleurs et des changements de la nature.

Pour le moral, le meilleur moyen de se motiver c'est notre coach personnel, on se convainc que l'on est plus fort qu'il nous semble et qu'encore une fois on passera au travers sans y laisser sa bonne humeur. On rencontre des personnes qui nous font du bien. On se sert de notre réseau.

En bout de ligne, on ne peut rien changer aux saisons ou au cycle de la vie, mais c'est à nous que revient la responsabilité de se laisser abattre ou de sortir gagnant et heureux.

Mettre les chances de notre côté, c'est: bien s'alimenter, prendre de bonnes heures de sommeil, faire de l'exercice et surtout conserver le moral.

Faisons comme la nature, profitons de novembre afin de planifier la disposition de nos platebandes pour le printemps, choisir les fleurs et l'aménagement de notre jardin, préparer les fêtes de Noël. Et pourquoi pas un voyage au soleil... tout au moins en pensée.

Alain Faucher

## **Bibliothèque**

Destination plaisir et mieux être, par Line Bolduc

La famille et ses secrets, par John Bradshaw



## La crèche de Nina

Elles s'en vont, Ninon, Ninette, Nina, jupette rouge et bonnet pareil, six petits sabots claquant sur la terre gelée.

« Vite, vite, les sœurette, car le jour baisse, dit Ninette, la plus sage. Vite, vite, répond Ninon, la plus ardente, car un grand travail nous attend. Vite, vite, murmura Nina, la plus douce, car Mère a dit qu'on ne s'attarde pas. »

Mais que c'est donc lourd, tout ce qu'elles portent, les sœurette!...Et encombrant, donc!...Elles en ont plein les poches, et plein le giron, dans les mains, dans les bras et jusque sous le menton...Il y a du gui, de la mousse, du houx, du lierre, de la paille, du foin et du sapin...À peine voit-on, dans toute cette verdure, trois frimousses rondes et rouges comme des pommes d'api, éclairées de blanches quenottes et de petits yeux de souris...

« Elle sera belle, notre crèche... Et grande, donc...avec un toit de paille craquante...et des nids de mousse dans le rocher; un grand sapin derrière, une touffe de houx sur le côté, du lierre qui grimpe jusqu'au toit...Et puis un râtelier de carton pour l'âne de saint Joseph et le gros bœuf rouge et blanc...Ce sera beau! Ce sera grand! Jésus sera bien!...

Sur les lèvres mouillées, trois sourires s'accroissent; et les petits yeux noirs arrêtent un instant leur danse scintillante pour fixer leur rêve...

« Hâtons-nous, voyons, petites sœurs!...Or, les petits sabots, las de tout ce chemin, les petits sabots traînent un peu: les sœurette sont fatiguées...Elles se sont donné tant de mal pour trouver toutes ces choses l'une après l'autre...Mais quel triomphe et quelle joie de les rapporter ce soir...Les petits sabots en reprennent de l'ardeur, et les menottes avides serrent un peu plus ces trésors sur les cœurs.

« S'il vous plaît, mes petites filles, le chemin de la chapelle Saint-Loup? » Une femme est devant elles, un peu courbée sous la grande cape noire qu'elle tient bien close. « La chapelle Saint-Loup? Par là!... » lance Ninon distraitemment. Avec un geste de la tête pour montrer le grand chêne et tout ce coin-là...Elle est déjà passée. Elle n'a même pas regardé la femme: elle ne songe qu'à la crèche qu'elle veut faire « plus belle que celle des autres ». Comment donc entendrait-elle l'humble requête de la dame: « Ne sauriez-vous, enfants, me conduire jusque là? » Ninette aussi est passée; mais elle entend encore et se retourne à demi: « C'est impossible, ma pauvre dame: il nous faut rentrer avant la nuit; et puis nous sommes chargées...et lasses donc...Nous avons couru bien loin pour chercher de quoi faire notre crèche, voyez-vous...et ce soir, il nous faut l'arranger, car cette nuit, c'est Noël, vous savez. « Je sais...murmure l'inconnue, je sais...Mais je suis si lasse, moi aussi...et je ne connais pas le chemin. » Ninette veut bien être polie, mais elle songe à sa crèche et s'impatiente: cette femme, après tout, elle est embêtante... » Si j'avais le temps, je ne demanderais pas mieux, Madame; mais ce soir, je vous le dis, c'est impossible. » Là-dessus, tournant les talons, sans même la regarder, Ninette l'abandonne et court pour rattraper Ninon: il faut bien qu'elles fassent leur crèche, voyons...

Nina, elle, a levé ses beaux yeux pour chercher ceux de la dame; et elle a vu qu'ils étaient clos... Oh, pauvre dame, vous n'y voyez plus! murmure-t-elle avec compassion, je vais vous conduire. » Le visage de l'inconnue se détend. « Merci! dit-elle doucement. Et elle allonge la main pour chercher à tâtons celle de l'enfant. Alors, Nina-la-plus-douce abandonne sur le chemin tous les trésors qu'elle serrait farouchement sur son cœur et conduit l'aveugle à pas précautionneux, veillant à lui signaler ornières et cailloux.

« Tes sœur vont faire la crèche sans toi!...N'as-tu nul regret, mignonne? » Une ombre éteint le regard de Nina: elle s'était promis tant de bonheur à faire cette crèche!...Elle voyait déjà où on mettrait la mousse et le houx, et ce petit creux de rocher où on glisserait un brin de lierre...elle voyait si bien!... Elle se promettait tant de plaisir!...Et puis, voilà!...cette femme était passée...Mais avant de répondre elle secoue sa petite tête pour la délivrer de cette amertume: « Chut!...dit-elle en souriant, je ne me le suis pas encore demandé, car maman dit qu'il faut d'abord faire son devoir et chercher seulement après si cela vous accommode... »





## **La crèche de Nina (suite)**

Un radieux sourire éclaire le visage de l'aveugle. Cependant, elle se tait et Nina peut lui dire en confiance: « Je garde précieusement deux pervenches trouvées à l'abri d'une haie: j'apporterai tout de même quelque chose à la crèche... » Mais elle n'achève point; elle ne dit pas que ces deux fleurs, écloses malgré l'hiver, sont précieuses à ses yeux d'enfant comme une terre nouvelle aux yeux de qui la découvre. Elle n'a point le temps de dire ces choses-là, car elle a vue, soudain, l'inconnue ployer sous le poids mystérieux du fardeau qu'elle tient caché sous sa mante...

« Donnez, Madame; confiez-moi votre charge... » La Dame s'est arrêtée: « Saurais-tu le porter, mignonne? Ah! Je suis petite, mais mes bras sont solides. Et puis, ajoute-t-elle avec un léger soupir s'il le faut, je laisserai bien mes deux pervenches afin d'avoir mes deux mains libres pour vous aider... »

Déjà la délicieuse petite fille tend ses deux mains vides, et l'inconnue, doucement, écarte son vêtement... Ses yeux s'ouvrent... son regard tendrement posé sur l'enfant qui diffuse une lumière caressante...

« Noël!... Noël!... » chantent en sourdine les anges, mystérieusement venus des quatre coins de l'horizon. Et des mains de la Vierge, Nina reçoit l'Enfant-Jésus dans ses bras...

Le doux Petit Jésus qui sourit et tient dans ses doigts les deux pervenches de Nina.

Rose Dardennes

## **Et puis, ce fut l'hiver... (suite)**

- Tu as tendance à utiliser des mots débutants par un « Q »: « Quoi ? Quand? Quel? Qui? »
- Tu te plains que les imprimeurs utilisent de plus petits caractères dans leurs publications...
- Les villes et les villages ont éloigné les coins de rues de plusieurs pieds. Les trottoirs sont moins au niveau...
- Maintenant que tu as les moyens d'avoir des bijoux dispendieux, tu as peur de les porter pour sortir...
- Tu t'aperçois que tout ce qui se vend dans les magasins est sans manche et ce qui t'apparaissait comme des taches de rousseurs sont devenues des taches brunes...
- Dans ta garde robe, tu as des vêtements de trois grandeurs, dont deux que tu ne porteras plus jamais...
- Tout cela indique que tu es entré dans l'hiver de ta vie.

Par conséquent, si tu n'es pas encore dans ton hiver, laisse-moi te rappeler que le temps passe beaucoup plus vite que tu ne le penses. Alors, s'il y a des choses que tu désires accomplir durant ta vie, s'il te plaît fais-le vite. Ne remets pas à plus tard... La vie est si courte. Fais ce que tu peux aujourd'hui même afin de vraiment profiter de toutes les saisons de ta vie. Alors vis pour aujourd'hui et fais part de toutes les choses dont tu rêves à tes proches et à ceux que tu aimes. Ils apprécieront et t'aimeront pour ce que tu es et se souviendront de ce que tu as fait pour eux durant toutes ces années passées. Ce n'est pas ce que tu auras amassé, mais ce que tu auras dégagé qui indiquera quel genre de vie tu as vécue.

La vie est un cadeau et ta manière de vivre sera un cadeau pour ceux qui te succéderont. Rends-la fantastique et vis-la bien! Amuses-toi aujourd'hui! Fais quelque chose de plaisant! Sois heureux! Aies une belle journée! Rappelle-toi: « La vraie richesse est la santé et le bonheur!

Auteur inconnu

## Chantons ensemble...

### Le sentier de neige

Le sentier de neige courant la vallée  
Où dansent en cortège, les sapins gelés  
Est resté bien sage, témoin d'un baiser  
Que sur ton visage, je t'avais volé

Des flocons de neige couvraient tes cheveux  
Et la lune beige nous rendait heureux  
Je t'ai dit « Je t'aime » dans la paix des bois  
La neige en poème fondait sous nos pas

Ce sentier de neige si pur et si doux  
Depuis protège notre amour jaloux  
Je t'ai dit « Je t'aime » dans la paix des bois  
La neige en poème fondait sous nos pas



## Divertissons-nous un peu...

Les définitions de cette grille sont inscrites en ordre alphabétique. Saurez-vous solutionner la grille?

### Horizontalement

Affaibli - Agacer - Alerter - Beaucoup - Bronzé - Césium  
- Cigarillo - Classification pour l'huile - Conséquences -  
Cuvette sanitaire sur pied - Degrés - Enlèvent -  
Fait la différence - Héros de Castro - Insecte - Irlande -  
Lieu rempli d'objets précieux - Père de Jacob - Picoler -  
Poivrier - Qui forme une unité - Réimprimer -  
Se réconcilie - Unique - Venu au monde

### Verticalement

Acajou - Ce dont on vient de parler - Coco - Décrets -  
Dix ans - Domptée - Donne à boire - Douceâtre -  
Drap fin et uni - Ébriété - Espace libre entre deux  
espaces occupés - Est anglais - Géniteur - Instruit -  
Issues - Joyeusement - Opalescent - Publicité - Réfutai -  
Retirées - Rings - Têtus - Tour - Unité de mesure  
calorifique - Volonté

	I			I			U	E		
E		E			E			O		E
	I				E	E		I		E
E		A		E			O	E		
	I		A				U		E	E
	E		I		A	A			A	E
I		A		E	U		E			U
E	I		E			E		E		
		E		O	U	E			E	E
	I			E				I		E
U		E		U		I		A	I	E
	E		E				U	I		E

### POUR RIRE

Une mère dit à son fils - "N'oublie pas que nous sommes sur terre pour travailler"  
- Hey bien moi plus tard je serai marin.

J'ai battu un record - Ah bon, lequel? - J'ai réussi à faire en 15 jours un puzzle sur  
lequel il y avait inscrit « de 3 à 5 ans ».



## Recettes

### Pains fourrés chauds

1 gros oignon haché; 3/4 livre de bœuf haché; 3/4 livre de porc haché;  
10 onces de sauce chili; 1 boîte de soupe riz et poulet.



Faire dorer les oignons et ajouter la viande. Cuire quelques minutes. Ajouter la sauce chili et la soupe (non dilué) bien mélanger et laisser mijoter 30 minutes.

Refroidir la préparation. Farcir des petits pains à salade avec la préparation. Pour servir mettre les pains au four, sur une plaque, 10 minutes à 350F. Se congèle très bien.

Suggestion de Pauline Desrosiers

### Bœuf braisé au vin rouge

Rôti de côtes croisées d'environ 4 livres; 2 tasse de vin rouge; 2 tasses de jus de pommes;  
2 enveloppes de soupe à l'oignon.

Dans une casserole allant au four placer la viande arroser avec les liquides et ajouter la soupe à l'oignon. Couvrir. Mettre au four à 325F pendant 3 à 4 heures ou jusqu'à ce que la viande se détache à la fourchette.

Suggestion de Marielle Caplette

### Bouchées aux dattes

2/3 tasse de farine; 1 c. à thé de poudre à pâte; 1/4 c. à thé de sel; 3/4 tasse de sucre à fruit; 1 tasse de dattes hachées; 1/4 tasse de noix hachées; 2 œufs battus.

Mêler la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le sucre, les noix, les dattes et les œufs. Verser sur une tôle à biscuit beurrée. Cuire à 350F jusqu'à ce que ce soit doré environ 10 à 12 minutes. Couper en petits carrés et les rouler dans le sucre en poudre.

Suggestion de Mariette Richer

### Crème caramel

Caramel: 1/2 tasse de sucre; 2 c. à soupe d'eau.

Flan: 1/4 tasse de sucre; 2 c. à thé d'essence de vanille; 2 tasses de lait chaud;  
3 œufs, légèrement battus

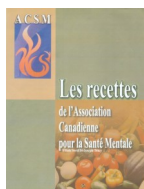


Préchauffer le four à 350F.

Caramel: Dans une casserole, chauffer le sucre et l'eau jusqu'à l'obtention d'un caramel de couleur ambrée. Répartir dans six ramequins d'une contenance de 1/2 tasse. Laisser refroidir.

Flan: ajouter le sucre et l'essence de vanille au lait chaud. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Dans un bol, fouetter les œufs. Y incorporer le liquide chaud toujours en fouettant. Verser dans les ramequins. Déposer un linge au fond d'un grand plat de cuisson. Y déposer les ramequins et remplir à moitié d'eau fumante. Cuire au four environ 40 minutes. L'eau ne doit jamais bouillir.

Retirer du four et de l'eau. Laisser tiédir. Réfrigérer. Passer la lame d'un couteau tout autour des ramequins, renverser et servir très froid.



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

## L'ENVOLÉE

### Mon cœur d'enfant

Oui, j'ai toujours un cœur d'enfant  
Qui s'émerveille en contemplant  
La vie qui grouille autour de lui  
C'est vrai je n'ai jamais vieilli  
Je tends la main à mes amis  
Même si je ne suis pas toujours compris  
Je rends service en souriant  
Je rêve d'amour et d'océans  
Les étoiles, je voudrais toucher  
Mais elles sont trop éloignées  
Je voudrais par tous les gens être aimé  
Ne jamais être repoussé  
Mes parents, je voudrais retrouver  
Et avec moi toujours les garder  
Mais mon cœur d'enfant a besoin d'un grand amour  
Qui l'aimera jusqu'à ses derniers jours.



dreamstime.com

### 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

#### 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