

L'ENVOLÉE

Octobre 2011

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

MOT DE LA DIRECTRICE

L'automne est déjà à nos portes et la nostalgie du passé me renvoie l'image de ma mère faisant nos provisions de conserves tels ketchup, confiture, marinade de cornichons, etc.

Je la revoie travaillant pour son père le jour et faisant tout son travail de maison le soir et la fin de semaine; en particulier son pain, ses croissants le vendredi soir au retour du travail. Mais ce qu'elle ignorait c'est que lorsqu'elle pétrissait sa pâte, elle sortait sa fatigue ainsi que ces inquiétudes car le pétrissage avec les poings était une façon de se défouler des choses contraignantes de son travail et des soucis apportés par notre vie à deux. Ma mère était un exemple de courage et de fierté pour moi.

Pourquoi aujourd'hui, je pense à ma mère qui est morte en septembre, il y a plus de 39 ans. Pourquoi? Je ne le sais pas mais j'avais besoin de partager avec vous ces années de bonheur.

Cette saison d'automne apporte avec sa nostalgie du passé l'espoir d'un avenir merveilleux. Je me sens en pleine possession de mes facultés et qui plus est: je me sens heureuse de ce que la vie m'a apporté depuis des années.

La santé mentale n'a pas à avoir une définition précise pour moi, c'est tout simplement le quotidien qui fait que notre santé mentale est là pour nous.

Préparer nos marinades pour l'hiver, entrer nos plantes qui ont passé l'été dehors, ratisser le terrain en préparation d'un printemps qui viendra bien assez tôt, terminer de serrer notre ensemble patio, laver nos fenêtres une dernière fois avant la saison des neiges, pour moi tout cela est de la santé mentale.

Les cours qui ont repris, qui nous font connaître de nouvelles personnes, le travail avec une secrétaire qui nous appuie, qui est là pour accueillir si gentiment les personnes venues se ressourcer afin de prendre le contrôle de leur vie, ça aussi pour moi c'est de la santé mentale.

Je souhaite pour vous que cette année soit des plus fructueuses et que vous puissiez mettre dans votre bagage de vie toute l'expérience que ces professeurs vous offrent et partagent avec vous.

Donc profitez du changement de saison et voyez la beauté que Dieu met à votre portée en admirant ces couleurs dans les arbres qui nous donnent un spectacle extraordinaire et qui peuvent inspirer les peintres mais aussi celles et ceux qui travaillent de leurs mains. Cueillir des feuilles pour s'en faire un herbier ou s'en servir dans des bricolages, des bouquets de fleurs que nous ferons séchées; n'est-ce pas encore de la santé mentale?

Profitez de cette saison car Noël sera bientôt à nos portes. Je vous souhaite à tous et toutes une années avec nous remplie de surprises.

Musicalement vôtre, Francyne

SOMMAIRE:

Mot de la directrice

Mot de la présidente

Je suis reconnaissant/e

À propos de l'estime de soi

Le bien-être mental, c'est le bonheur

Conseils pour combattre la fatigue

Le silence agit en moi

Vous et votre alimentation

Divertissons-nous

Recettes d'automne à déguster

Nos coordonnées

Les avantages d'être membre de l'ACSM



Participation à ce numéro:

Francyne Desjardins

Ginette Mercier

Mise en page: Sylvette Pilon

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à vous,

Nouvellement nommée au poste de présidente, je désire en premier lieu apporter mon expertise du milieu et relever de nouveaux défis.

Mon implication au sein de l'ACSM a pour but de donner le meilleur de ce qu'une association comme la nôtre peut offrir, avec la confiance, la collaboration et la joyeuse entente d'une équipe heureuse de travailler avec le même objectif en tête.

L'année 2011-2012 sera une année pleine de belles rencontres et de belles réalisations et ce grâce au conseil d'administration, aux employés et aux intervenants pour nos différents activités.

Avec le grand plaisir de vous rencontrer et d'échanger avec vous.

Ginette Mercier, présidente



Je suis reconnaissant (e)

Avec l'abondance des récoltes de l'automne nous rendons souvent grâce à la terre pour ses bienfaits, mais n'oublions pas de rendre grâce également à la vie...

L'apprentissage le plus libérateur qu'il nous soit donné de faire, c'est de découvrir notre véritable potentiel et d'apprendre que nous possédons en nous toutes les ressources nécessaires pour mener une vie réussie.

Soyons reconnaissante envers la vie qui, par un chemin apparemment sinueux, nous ramène à la maison, où se trouvent la sécurité et la paix infinie.

Quand nous entreprenons de nous transformer, nous pouvons parfois avoir l'impression que la vie nous maltraite, qu'elle n'est pas tendre avec nous.

Nous méconnaissons alors l'immense service qu'elle nous rend en nous plaçant dans un contexte qui nous permet d'évoluer.

Nous devons nous rendre compte que, si nous continuons de souffrir pour quelque raison que ce soit, c'est que nous n'avons pas encore compris.

Oublions notre douleur et tournons-nous vers l'intérieur: remercions l'intelligence universelle qui nous fournit l'occasion de travailler à notre mieux-être.

Demandons-lui ensuite de nous éclairer et de porter pour nous ce qui nous apparaît comme un fardeau.

Et remercions-la encore de ne plus être seul sur le chemin de la libération.

Source: www.aujardindelamitie.com

À propos de l'estime de soi

texte de Jacques Salome

Il n'est pas facile de donner une définition simple de l'estime de soi. L'estime de soi est la rencontre de plusieurs mouvements qui vont co-exister ou se combattre à l'intérieur d'une personne dans ses ajustements ou affrontement avec son entourage.

- Capacité à développer de l'amour envers soi même (ce qui est relativement censuré dans notre culture, où on nous demande d'aimer son prochain et de le faire passer avant nous!)
- Capacité à oser se faire confiance (alors que nous recevons beaucoup trop souvent des messages disqualifiant, dans le fait même que notre entourage voit le plus souvent ce que n'avons pas fait et non tout ce que nous avons fait!)
- Capacité à s'affirmer et à se positionner ce qui suppose de se reconnaître une certaine valeur (en ayant le sentiment d'avoir une place qui compte pour les personnes significatives de l'entourage, qu'une partie de ce que nous faisons est reconnu, apprécié, validé)
- Capacité à ne pas dépendre entièrement du regard des autres sur soi, ou de l'intérêt qu'ils peuvent nous porter!)

Comme chacun pourra l'observer en soi et autour de soi, ces différentes composantes sont rarement présentes, d'où pour beaucoup d'entre nous, une certaine difficulté à avoir une estime de soi minimale.

L'estime de soi, va s'inscrire chez un enfant et plus tard se consolider chez un adulte, à partir d'une part de ce que j'appelle le biberon relationnel, qui est constitué par l'ensemble des messages envoyés dans notre direction par notre entourage proche (papa, maman, les enseignants et les autres personnes significatives de notre histoire. Pour constituer un bon ancrage de l'estime de soi, il est nécessaire que l'essentiel de ces messages soit positif, gratifiant, confirmant.

D'autre part l'estime de soi se validera avec la qualité des expériences vécues, c'est-à-dire par la façon dont chacun d'entre nous aura accueilli, amplifié, dynamisé les messages qu'il a reçus et les aura intégré dans une réussite et validé par un résultat.

Les facteurs favorables à l'émergence de l'estime de soi, sont un environnement stable, sécurisant, réceptif aux atteintes (sans pour autant confondre besoins et désirs). Un environnement qui ne pratique pas la culpabilisation, la disqualification, le chantage, la menace, qui répond aux grands besoins relationnels de tout être humain (besoin de se dire, d'être entendu, d'être reconnu et valorisé. Besoin de disposer d'une infinité et de pouvoir exercer une influence sur son environnement proche).

Les facteurs destructeurs de l'estime de soi seront pour les plus archaïques, principalement le doute sur ses origines, la non reconnaissance par ses géniteurs, le rejet par le père ou la mère ou encore l'exposition trop fréquente à des messages toxiques.

Les parents peuvent aider de façon très concrète un enfant à construire et à développer une estime de soi, en gardant à l'esprit le schéma suivant: Percevoir que dans une relation, nous sommes toujours 3 : l'autre, moi et la relation. Que cette relation a deux extrémités et qu'il nous appartient de ne pas parler sur le bout de l'autre, mais de se définir clairement à son bout en termes d'apports (voici ce sur quoi tu peux compter venant de moi), d'attentes (voici quelles sont mes attentes) et de zones d'intolérance (voici ce qui sera blessé et profondément atteint en moi).

De ne pas entretenir une collusion entre sentiments et relation : « je t'aime toi, mais je n'apprécie pas ce que tu as fait ».

D'être conscient que si j'envoie des messages positifs cela dynamisera ses énergies, confirmera son amour pour lui-même et son estime de soi. Et que si j'envoie trop de messages négatifs cela blessera la vivance de sa vie, que ma relation sera énergétivore pour lui, qu'elle inhibera l'amour et l'estime qu'il pourrait avoir pour lui-même en suscitant des doutes, de la non confiance, des blocages.

En résumé, l'estime de soi est une des composantes majeures dans la construction de tout être humain pour lui permettre de se relier au monde et de pouvoir vivre sa vie à pleine vie. Pour lui permettre également d'affronter avec plus de dynamisme avec ses propres ressources les différents écueils et difficultés qu'il aura à traverser tout au cours de sa vie. L'estime de soi est un élément majeur pour accéder à l'autonomie et éviter d'entretenir la dépendance affective (envers les autres) ou les addictions (prise de drogue et autres poisons.) avec lesquels certains vont aliéner leur vie.

Le bien-être mental, c'est le bonheur !

Les dix conseils pour prendre soin de sa santé mentale.

1. Développer une estime de soi saine.
2. Bien s'alimenter et se tenir en forme.
3. Établir des relations familiales positives.
4. Former des amitiés qui comptent.
5. Établir un budget sensé.
6. S'engager. Faire du bénévolat.
7. Savoir gérer son stress.
8. Apprendre à s'adapter aux changements qui nous touchent.
9. Identifier et maîtriser nos humeurs.
10. Découvrir sa propre spiritualité.



Source: Un petit livre pour une grande santé mentale. ACSM filiale Québec

Conseils pour combattre la fatigue

Évitez le piège des sucreries

Les sucreries, comme le chocolat et les bonbons, ne font qu'augmenter temporairement le niveau d'énergie. Ils entraînent ensuite une baisse de sucres dans le sang, et, par conséquent, une baisse d'énergie.

Prenez l'air

Faire une marche à l'heure de la pause ou du lunch contribuera à recharger vos batteries.

Ne réduisez pas vos heures de sommeil

Le soir, dès le premier bâillement, voutez-vous sous votre couette. N'essayez pas de résister et de lutter contre le sommeil, sous prétexte qu'il y a un bon film à la télé ou que vous avez du repassage en retard...

Si vous laissez passer le bon moment pour vous endormir, vous risquez d'attendre un bout avant de pouvoir de nouveau goûter aux plaisirs du sommeil.

Et votre réveil n'en sera que plus difficile! Dormez le nombre d'heures dont vous avez besoin. Certains ont besoin de 6 heures de sommeil pour être en pleine forme, alors que 10 heures sont nécessaires à d'autres.

Réservez-vous des moments rien que pour vous

Pour lire, magasiner ou aller au cinéma. En vous changeant les idées, vous ressentirez moins votre lassitude et chasserez les tensions.

Le stress est une cause fréquente de fatigue. Un bon bain, quelques respirations abdominales, un massage, des exercices de yoga sont d'excellentes méthodes anti-stress et anti-fatigue dont il serait dommage de vous priver!

Conseils pour combattre la fatigue (suite)

Ayez une alimentation variée et équilibrée

Votre alimentation doit couvrir tous vos besoins quotidiens en protéines, en vitamines, en minéraux et en oligo-éléments. Sinon, les carences vous guettent. Ces dernières sont les pires ennemis de la forme et les meilleures amies de la fatigue! De plus, même dans vos moments de stress et de surmenage, évitez de sauter des repas et tentez de préserver une alimentation équilibrée.

Faites la sieste

Eh oui, la sieste peut être un excellent moyen de refaire le plein d'énergie au cours de la journée! Cela dit, elle ne devrait pas se prolonger au-delà de 20 minutes.

Après cette durée, le cerveau entre dans la phase de sommeil paradoxal et vous risquez d'être plus fatigué qu'avant.

Faites de l'exercice physique

Cela peut sembler paradoxal, mais il est très important de faire un minimum d'exercice si vous voulez un niveau d'énergie suffisant et constant. La fatigue est en effet souvent liée à une vie trop sédentaire. Quelques heures d'exercices hebdomadaires vous permettront d'éliminer le stress, de garder la forme physique et de chasser la fatigue.

Organisez-vous

Votre week-end ressemble toujours à un marathon. Vous enchaînez ménage, repassage courses, devoirs scolaires, dossiers professionnels, dîner avec les amis, sorties... et le lundi, vous n'en pouvez plus.

Apprenez à faire le tri entre ce qui est indispensable et ce qui ne l'est pas, et organisez-vous.

Séparez bien votre vie privée et votre vie professionnelle. Essayez aussi de répartir certaines tâches dans la semaine. Enfin, gardez-vous de vrais moments de détente et de loisirs la fin de semaine.

Déléguiez

Le surmenage engendre toujours de la fatigue. Faites-vous aider, au travail comme à la maison.

Pensez positivement. La pensée positive est le meilleur moyen de rester en forme.

Au lieu de maugréer contre tout ce qui vous arrive, et de créer ainsi un stress qui vous nuit et mine votre énergie voyez tous les petits pépins de la vie comme des expériences positives.

Respecter un horaire de sommeil

Il n'y a rien de pire que de se coucher à des heures irrégulières.

Notre horloge biologique est alors fortement malmenée, et la fatigue, inévitable.

Couchez-vous chaque soir et levez-vous chaque jour à la même heure, et ce, même si, au début, vous ne dormez pas très bien. Ainsi, vous établirez une routine adaptée au cycle de sommeil qui vous convient le mieux.

Source : Site internet www.josoleil.com



Le silence agit en moi

En cette saison de tranquillité prenons le temps de méditer.

Quand nous prenons le temps de nous retirer en nous-mêmes pour méditer, une force d'une grande douceur et d'une grande puissance se met à l'œuvre.

Elle se heurte parfois à des résistances prenant la forme de tensions dans le dos ou la poitrine, ou encore de pensées distrayantes auxquelles nous nous accrochons.

Renoncer volontairement aux diversions facilite la circulation de la vie en nous.

Imaginer que la force vitale se fraie un chemin passant par le point douloureux favorise la libération des tensions et permet la circulation de l'énergie.

Accueillir la force du silence n'est pas facile, car c'est encore une pratique marginale en Occident.

Cependant, s'ouvrir à ses bienfaits est salutaire et représente certainement la voie de l'avenir.

Il existe deux moyens simples de cultiver ma force intérieure et la paix autour de moi: **le silence et la réflexion.**

Vous et votre alimentation

Déjeuner le matin. Après le jeûne de la nuit, c'est l'état de crise: le taux de sucre sanguin est à son plus bas et les réserves sont mobilisées pour alimenter le cerveau et faire fonctionner la machine.

Prendre des repas légers. Face à une situation anxiogène, il est souhaitable de prendre un mini-repas ou une bonne collation, ce qui allège la digestion et, pris le soir, risque moins de perturber le sommeil.

Manger souvent. On ne devrait jamais passer plus de 5 heures sans manger. Cela aide à maintenir le glucose à un niveau constant dans le sang. Un moyen éprouvé de garder les idées claires et d'éviter les petits creux de mi-journées.

Choisir des aliments faibles en gras. Les aliments gras peuvent mettre de 5 à 7 heures à être digérés. Conséquence: ils gardent le sang dans l'estomac plutôt qu'au cerveau! Les aliments faibles en gras comme les fruits, les légumes, le pain, les pâtes et les céréales se digèrent en moins de temps et libèrent leur potentiel énergétique en un minimum de temps.

Éviter les aliments moins bien tolérés. Fritures, épices, sel et aliments gazogènes (chou, chou-fleur, brocoli, maïs, légumineuses et autres) peuvent créer des « turbulences » et autres désagréments digestifs. Se garder de les consommer avant un événement stressant ou au repas du soir.

Le faites-vous?

- | | | | |
|----|--|-----|-----|
| 1. | Déjeunez-vous tous les matins? | Oui | Non |
| 2. | Avez-vous tendance à trop manger? | Oui | Non |
| 3. | La majorité du temps, vous nourrissez-vous d'aliments faibles en gras? | Oui | Non |

« VOICI 5 FAÇONS DE MANGER POUR MIEUX PERFORMER DANS LA JOURNÉE.

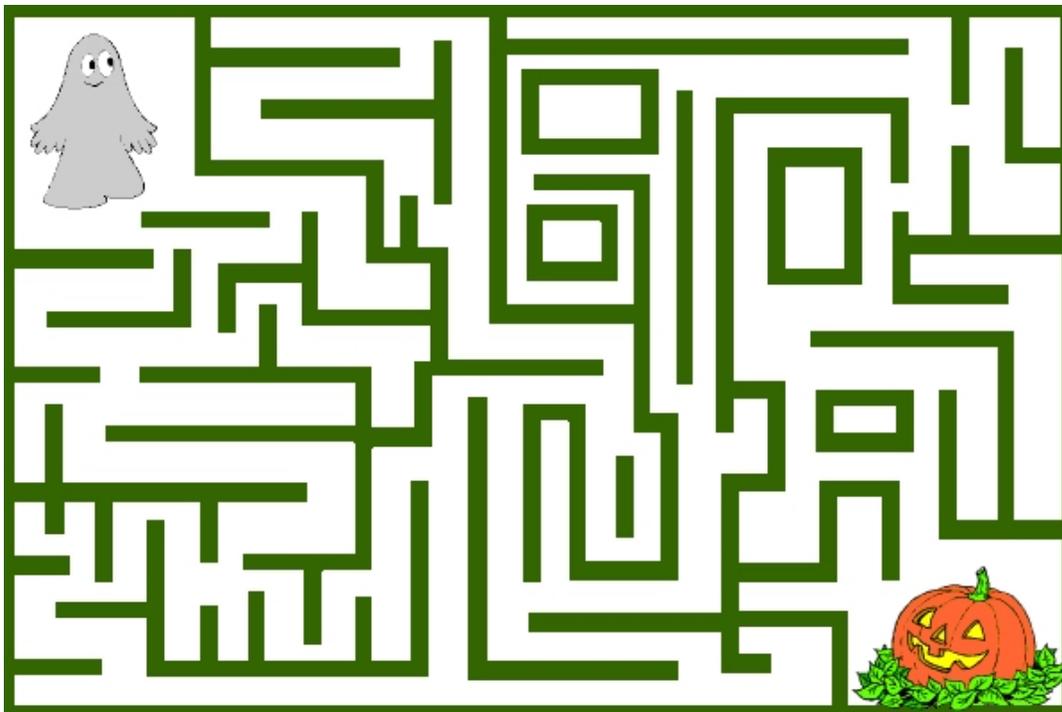
LES FAITES-VOUS?



Les fruits sont une excellente façon de commencer la journée.

Divertissons-nous un peu...

Est-ce que Gaspard retrouvera son chemin à temps pour fêter Halloween?



Recettes d'automne à déguster



Dessert aux pommes

Peler et trancher 7 pommes dans un plat beurré allant au four. Ajouter 2c. à soupe de beurre et 1/4 tasse d'eau.

Battre 2 œufs avec 1/2 tasse de sucre. Ajouter 1/3 tasse de farine, 1 c. à soupe de beurre et quelques gouttes de citron.

Verser sur les pommes et cuire à 375F environ 15 minutes.

Suggestion de: Esther Bolduc

Gâteau aux courges

1 1/2 tasse de courges râpées, 1/2 tasse d'huile, 2 œufs, 1/2 tasse de lait, 1 c. à thé de vanille.

1/2 tasse de sucre, 1/2 tasse de noix, 1/2 tasse de raisins secs, 2 tasses de farine, 1 1/2 c. à thé de soda à pâte, 1 c. à thé de poudre à pâte, 1 c. à thé de sel, 1 pincées de clou de girofle moulu, 2 c. à thé de cannelle.

Mélanger ensemble les ingrédients humides et ensuite ajouter les ingrédients secs. Verser dans un moule beurré et cuire au four à 350F pendant 60 à 70 minutes.

Glacage

4 onces de fromage Philadelphia, 1 1/2 tasse de sucre en poudre, 1 c. à thé de vanille.

Ramollir le fromage avec une cuillère et ajouter le sucre et la vanille.

Bien mélanger. Et verser sur le gâteau refroidit.



Suggestion de: Ginette Fleury

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

Centre Sacré-Coeur
105 rue Prince, local 106
Sorel-Tracy (Qc)
J3P 4J9

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



Association canadienne
pour la santé mentale

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est vouée 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'ACSM, filiale Sorel/St-Joseph/Tracy est née en 1965.

Objectifs de l'ACSM

- *Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique.
- *Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et celles des gens qui les entourent.
- *Proposer à la population des moyens pour maintenir et améliorer sa propre santé mentale.

Peut devenir membre de l'Association canadienne pour la santé mentale...toute personne qui souhaite renforcer et consolider ses compétences face à son mieux-être. Jeunes, familles, travailleurs-euses, aîné-es, population en générale.

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 santé).

Ateliers diversifiés comme l'alimentation saine, mémoire et concentration, qualité de vie, l'estime de soi, gestion des émotions, art-thérapie, club d'échecs.

Gymnastique douce et Tai chi.

Déjeuner santé mensuel.

Chorale Envol du Coeur

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. De plus, vous pourrez exprimer votre opinion lors de notre Assemblée générale.

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:

ACSM, 105 Prince, local 106, Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9