

Déjà la rentrée!! Le rythme des vacances laisse la place au stress du retour au travail ou à l'école. Avec l'automne revient aussi la reprise des cours pour nos membres et la joie de retrouver les amis/es à chaque semaine.

10 façons de bien utiliser son temps

Précisez vos besoins. Décrivez la façon dont vous aimeriez que les choses se passent à la maison et au travail. Que vous faudrait-il changer à votre quotidien pour que tout se déroule comme vous le souhaitez?

Donnez-vous des objectifs clairs, réalistes, mesurables et atteignables. Ainsi, au lieu de vous dire que vous voulez réussir dans la vie formulez un objectif réalisable à court ou moyen terme, comme celui d'obtenir une promotion ou une augmentation de salaire.

Répartissez les tâches à accomplir entre les membres de la famille, selon les capacités de chacun. Et tenez fermement à ce que le travail soit fait.

Pendant une semaine, tenez le journal de vos activités. Inscrivez en début de semaine ce que vous souhaitez réaliser. Avez-vous mené vos projets à terme? Quelles activités avez-vous laissées en plan? Pourquoi? Déterminez les activités que vous pourriez simplifier, celles que vous pourriez confier à quelqu'un d'autre et celles que vous pourriez éliminer. Notez les activités qui vous plaisent le plus et qui méritent le plus d'attention.

Planifiez à court, à moyen et à long terme. Faites la liste des choses à faire en priorité demain, le mois prochain, l'année prochaine.

Fixez-vous des échéances.

Acceptez le fait que la vie comporte des imprévus qui vont venir chambarder votre horaire. Déterminez les mesures à prendre en cas d'urgence.

Tenez compte de votre rythme biologique au moment de déterminer le meilleur moment pour accomplir telle ou telle tâche. Gardez les activités plus exigeantes pour les moments de la journée où vous vous sentez le plus en forme.

Donnez-vous un environnement de vie et de travail agréable, fonctionnel et adapté à votre personnalité.

Ayez une attitude positive et ne vous prenez pas trop au sérieux!

Source: Madame, octobre 2009

Sommaire:

10 façons de bien utiliser son temps
Un petit mot... / Choisissez vos pensées
Concours de dessins
L'Ardoise
Le succès
Santé mentale au travail
N'abandonne surtout pas
Avez-vous des aptitudes à bien gérer votre temps

Histoire à faire peur pour l'Halloween

Va reste calme
Consolation
Lâcher prise pour se faire plaisir
Bibliothèque/Réflexion
Divertissons-nous
Chantons ensemble
Recettes
L'automne

Participation à ce numéro:

Francyne Desjardins

Sylvette Pilon

Mise en page: Sylvette Pilon

Un petit mot...

Chers membres, c'est avec joie que je vous retrouve cette année. Nous voilà bien reposé et prêt à reprendre nos activités, après le bel été que nous avons connu et heureusement les journées chaudes s'étirent en automne.

Je suis en poste à l'ACSM depuis 2006, et de part mon travail auprès des membres, je vous côtoie quotidiennement. C'est toujours avec plaisir que je vous retrouve chaque semaine. Au fil des années nous avons appris à nous connaître et nous avons tissé des liens d'amitié sincère.

Grâce à vous tous et à votre implication auprès de l'ACSM notre association se porte bien et le nombre de membres grandit d'année en année. Vous n'hésitez pas à parler à vos amis(es) des cours offerts et la gêne des mots « santé mentale » n'existe plus pour vous. Il y a encore du travail à faire auprès de la population mais avec les outils de la « Semaine nationale de la santé mentale » nous rejoignons de plus en plus de gens et à force d'en parler nous finirons bien par les convaincre de se joindre à nous pour bouger, enrichir leurs connaissances et continuer à s'impliquer dans la communauté.

Je vous souhaite donc une belle session d'automne et j'espère que vous continuerez à partager ce bonheur qui vous va si bien!

Amicalement,

Sylvette



Choisissez vos pensées

À l'intérieur de votre maison, vous ne passez pas vos journées près de l'évier, ni dans l'ombre de la cave. Vous faites en ces lieux les gestes strictement indispensables, puis, le reste du temps, vous en oubliez jusqu'au souvenir.

Par contre, vous recherchez dans votre maison les pièces dont le séjour est le plus agréable, c'est-à-dire où règnent une disposition heureuse, le plus confortable ameublement, la meilleure vue, le soleil.

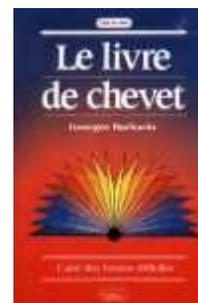
Alors pourquoi restez-vous continuellement penché sur les coins d'obscurité et les sentiments qui sont au fond de vous-mêmes et ruminez-vous dans votre pensée uniquement les peines, les échecs, les rancœurs, le désespoir?

N'y a-t-il pas dans votre esprit d'autres endroits d'élection ornés de vos espérances, meublés de vos joies, tapissés de vos réussites?

Pourquoi ne pas choisir les fenêtres de votre âme qui donnent sur la lumière et sur le ciel?

« Vous devenez ce à quoi vous pensez la plupart du temps »

Tiré du livre de Georges Barbarin, Le livre de chevet



Concours de dessins

L'ACSM Division du Québec lançait cette année un concours de dessins à l'intérieur de la Semaine nationale pour la santé mentale donc le thème était « Prendre une pause, ç'a du bon ! » Des milliers de dessins à travers la province de Québec furent envoyés à la Division.

Ce concours s'adressait aux écoles primaires et la Division avait la lourde tâche de choisir un dessin par niveau afin de le faire imprimer sur un parapluie avec le petit mot de l'élève sur le thème « Prendre une pause ç'a du bon! ».

La filiale de Sorel/St-Joseph/Tracy dirigée par Mme Francyne Desjardins a eu l'honneur de voir le dessin de Virginie Généreux, élève de sixième année de l'école Ste-Anne-Les Îles, classe de Mme Émilie Routhier, imprimé sur le parapluie qui sera distribué à travers la province.

Nos félicitations à Virginie et aussi à toutes les classes de cette école qui se sont impliquées dans ce projet.

* Vous pourrez admirer ce parapluie à notre bureau.



Virginie Généreux, 6e année,
École Ste-Anne-Les-Îles



Émilie Routhier (professeur de 6e année), Francyne Desjardins, directrice générale de l'ACSM, Virginie Généreux, gagnante du concours.

A promotional banner with a light blue background. On the left, the text 'Prendre une pause, ç'a du bon!' is written in large, colorful, bubbly letters. In the center, a hand points to two orange sticks (candy) inside a clear glass bowl. On the right, the text 'Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2014-2015' is written in a clean, sans-serif font. Below this, it says 'du réseau québécois de l'ACSM' and includes the logo of the 'Association canadienne pour la santé mentale Québec' with the tagline 'La santé mentale pour tous'.

L'Ardoise groupe populaire en alphabétisation

Septembre étant le mois de la rentrée et de l'alphabétisation j'aimerais vous faire connaître un organisme qui œuvre dans la région Sorel-Tracy depuis plusieurs années soit « L'Ardoise ».

Située au 103 boulevard Fiset à Sorel-Tracy cet organisme reçoit chaque année des adultes qui veulent apprendre à lire, à écrire, à compter, à faire de l'artisanat et apprendre à se servir d'un ordinateur.

Apprendre à mieux lire et écrire afin d'être autonome dans sa vie quotidienne.

Apprendre à son rythme dans la bonne humeur.

Traitement de texte.

Internet.

Culture générale.

Ateliers d'artisanat et de reliure.

Motricité fine et concentration.

Café-rencontre.

Dîner communautaire.



L'Ardoise 450-780-1016

Le succès

Le succès, c'est de faire du mieux que vous puissiez, et d'autant de façons qu'il vous est possible de le faire. C'est d'être juste, honnête et vrai, pas seulement pour certaines choses, mais dans tout ce que vous faites.

Il faut toujours regarder en avant, jamais en arrière, et croire que tous vos rêves peuvent être réalisés. Il faut toujours croire au meilleur de soi-même et croire en ses capacités.

Il faut oublier les erreurs que vous avez commises hier, les leçons que vous apprenez seront utiles aujourd'hui...ne vous découragez jamais ni ne cessez de croire en vous...demain est un autre jour, une chance de renouveau.

C'est en rêvant les plus grands rêves et en visant toujours plus haut que nous bâtissons un avenir plus brillant.

Il n'y a pas de limites aux buts que vous voulez atteindre ou au succès que vous désirez obtenir...Vos possibilités sont aussi illimitées que vos rêves.

Quoi que vous cherchiez dans la vie, quels que soient vos rêves et votre espoir de réussite, quoi que vous aspiriez à atteindre, quels que soient vos plans...tout peut vous appartenir si vous croyez que vous le pouvez!



Santé mentale au travail

Voici un condensé de l'article paru dans le journal de Montréal du 3 juin 2014 écrit par Dr Yves Lamontagne

Dans ce siècle de vie trépidante où tout nous pousse à penser, agir et produire vite et sans arrêt, il faut que tous comprennent l'importance de la santé mentale au travail et cesse de faire l'autruche sur ce sujet. La santé mentale au travail ne doit être ni méconnue, ni ignorée.

Les programmes d'aide aux employés (PAE) sont bien structurés pour les problèmes de santé physique, mais trop souvent inadéquats quand il s'agit de problèmes de santé mentale où l'approche doit être différente. En santé physique l'employé n'hésite pas à consulter son supérieur. En santé mentale, l'employé tentera de cacher son problème le plus longtemps possible et peu de signes extérieurs alerteront les responsables. Le supérieur immédiat doit donc apprendre à détecter les problèmes de santé mentale, sortir de son bureau et communiquer davantage avec tous les employés.

Une recette en dix points

Les dix points suivants devraient être développés par les employeurs:

1. **Améliorer la communication.** De nos jours, on parle beaucoup mais on n'écoute pas. Si on se parle, on découvre des choses et quand on découvre des choses, on peut amener des solutions rapidement.
2. **Bon environnement de travail.** Rendre la structure de l'organisme plus fonctionnelle et faire des changements environnementaux pour diminuer le stress inutile.
3. **Diminuer les problèmes reliés aux rôles et aux conditions de travail.** Ce n'est pas vrai que les longues heures de travail sont productives.
4. **Gérer le changement.** Il faut assurer le changement en communiquant clairement et en s'assurant d'avoir des cadres compétents qui ont le savoir-faire et surtout le savoir-dire.
5. **Formation.** Il faut établir des programmes de formation à la compétence et au rattrapage ou diriger les employés vers ces programmes.
6. **Repos planifié.** Il faut établir des programmes d'activités intégrées et inciter les cadres ou les employés qui présentent des signes de détresse à prendre des congés ou des vacances.
7. **Motivation.** Établir des programmes de motivation pour développer la fierté des employés, les remercier de leurs initiatives et les complimenter lors de réussites au lieu de leur donner une montre quand ils prennent leur retraite.
8. **Gestion du stress.** Il faut établir des programmes de gestion du stress et faire réaliser aux employés qu'ils ont leur part de responsabilité dans la gestion de leur stress.
9. **Entraide.** Il ne faut pas négliger les réseaux naturels d'entraide en obtenant la collaboration bénévole de certains employés qui ont un bon sens des relations humaines et qui pourraient se sentir valorisés dans leur emploi par cette activité.
10. **Service d'écoute et d'orientation.** Avant de tomber malade ou de prendre un congé de maladie, tout employé qui a un problème pourrait essayer de le régler avec l'aide d'une personne extérieure au milieu de travail.

La majorité de ces suggestions ne sont pas nécessairement dispendieuses à appliquer et peuvent faire faire des économies très substantielles aux industries en plus d'améliorer la santé et la productivité des employés.

N'abandonne surtout pas

Lorsque dans la vie rien ne va plus, que les problèmes tourmentent ton esprit et que l'argent te cause des soucis, repose-toi, s'il le faut, mais n'abandonne surtout pas.

Tu sais, la vie est parfois étrange avec son lot de surprises et d'imprévus, et il ne nous est pas donné de savoir à l'avance combien d'étapes nous avons parcourues avant d'atteindre notre but. Repose-toi, s'il le faut, mais n'abandonne surtout pas.

Combien de gens ont malheureusement cessé de lutter, alors qu'il n'aurait peut-être fallu qu'un petit pas de plus pour transformer un échec en réussite. Et pourtant, un pas à la fois n'est jamais trop difficile.

Tu dois avoir le courage et la ténacité pour faire ce petit pas. En affirmant que la vie est une puissante amie qui se tient toujours à tes côtés, prête à te supporter, tu verras que cette force de vie t'aidera à réaliser tout ce que tu entreprendras.

Mais surtout, et avant tout, rappelle-toi bien quand dans ta vie, des moments difficiles viendront repose-toi s'il le faut, mais n'abandonne surtout pas...

Avez-vous des aptitudes à bien gérer votre temps?

Répondez par oui ou par non aux petites question qui suivent.

| | OUI | NON |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Utilisez-vous un agenda, qu'il soit électronique ou en papier? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Êtes-vous capable de prendre des rendez-vous ou de planifier des activités plusieurs semaines à l'avance? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Retournez-vous tous vos appels? Les retournerez-vous dans un délai relativement bref (24 heures ou moins)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rangez-vous toujours au même endroit les objets que vous utilisez régulièrement comme vos clés? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Disposez-vous de quoi remplacer ce dont vous avez besoin à la maison (des ampoules électriques, par exemple)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Êtes-vous conscient des activités les plus importantes que vous devez accomplir chaque jour? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Notez-vous ce dont vous avez besoin sur des listes (liste d'épicerie, liste de cadeaux, etc.)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Avez-vous toujours quelque chose à faire avec vous pour les moments perdus, comme un carnet pour prendre des notes sur vos prochaines activités? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si vous avez répondu par la positive à plus de la moitié de ces questions, vous possédez déjà de bonnes aptitudes à la gestion du temps. Si vous continuez à améliorer votre efficacité vous disposerez de plus de temps libre!

Histoires à faire peur pour l'Halloween



La dame blanche de Élizabeth

Une histoire bien connue mais qui donne quand même des frissons...

C'était il y a longtemps, on racontait des histoires sur une certaine dame blanche.

Des chauffeurs auraient aperçu sur la route, une jeune fille très belle et qui semblait très pâle, presque fantomatique.

Cette jeune fille faisait de l'auto-stop pour pouvoir retourner chez elle. Un chauffeur l'aurait embarquée et lui aurait demandé où elle allait. Elle lui donna l'adresse. Alors le chauffeur la conduisit à l'endroit indiqué car lui aussi se rendait dans les alentours du même endroit.

Pendant tout le long du trajet la jeune fille demeurait silencieuse et répondait à peine aux questions que lui posait le chauffeur, qui voulait se montrer sympathique. Il ne réussit qu'à savoir son nom; Margaret.

Arrivés enfin à destination le chauffeur se retourna pour dire à la jeune fille qu'ils étaient arrivés mais...elle avait disparu! Intrigué, le brave homme alla frapper à la porte de la demeure que la jeune fille lui avait indiquée. Une vieille femme à la mine fatiguée répondit et lui demanda, sur un ton brusque, ce qu'il voulait. Il lui demanda si une certaine jeune fille répondant au nom de Margaret vivait ici.

La vieille femme parut effrayée mais répondit: « Oui, il y avait bien une Margaret qui vivait ici il y a bien longtemps. Un jour, qu'elle faisait de l'auto-stop sur le bord de la route, un homme l'embarqua et l'assassina. Elle ne put jamais retourner chez-elle et depuis ce temps, à chaque année, elle revient, sur le bord de la route et essaie de revenir chez elle afin de connaître le repos éternel ».

Grand-père de Christine

Un beau dimanche d'avril, Mélanie pensa à son défunt grand-père décédé 5 ans plus tôt. Dans ces moments de tristesse il lui arrivait très souvent de lui parler, en espérant d'une façon ou d'une autre, que son grand-père lui réponde ou lui fasse signe.

Cette même nuit, couché dans son lit, elle lui parla à voix haute, lui racontant sa journée, ses hauts et ses bas, ses tristesses...après 30 minutes, elle senti le sommeil la gagner.

Elle avait les yeux fermés depuis 5 minutes quand le chien, debout sur le lit, se mis à japper en direction de la porte de la garde-robe.

Éveillée de peur, elle lui lança un oreiller et lui ordonna de se taire, mais trop tard, le mal était fait. Les murs craquaient, le vent sifflait entre les vitres de la fenêtre...et le chien grondait contre cette satané porte de garde-robe

Son cœur se mit à battre dans sa poitrine, tellement fort qu'il lui cognait dans les oreilles. Mélanie sortie son nez de dessous les couvertures et regarda vers la porte. Elle ne voyait pas grand-chose dans le noir, mais le chien, raide comme un piquet, fixait toujours la porte de la garde-robe. Malgré les avertissements, son chien, grognait et jappait, elle alluma la lumière.

Aussitôt, le chien se recoucha, fatigué et le poil hérissé. Mélanie dit bonsoir à son grand-père et lui souhaita bonne nuit, ajoutant que tout allait bien et qu'elle n'avait pas besoin de sa présence...Refermant la lumière, elle se rendormit.

La morale? Quand on parle à un mort, ne pas oublier de leur dire au revoir pour ne pas qu'il se croit obligé de rester pour la nuit!!!



Consolation

On est souvent, sinon toujours, impuissant à consoler quelqu'un dans la peine.

Cela vient peut-être d'abord du fait que celui qui souffre impose le respect. Et comme on est enclin à évaluer les sentiments d'autrui à l'un des nôtres, on est plus ou moins capable de se mettre à sa place.

Puis, voir souffrir nous ramène à nos propres difficultés, et la comparaison qu'on en fait fausse la vision des choses. On se sent maladroit et les mots pour aider ne viennent pas. De toute manière, ils sont souvent de trop dans de telles circonstances.

Celui qui souffre est ordinairement fragile et tout son être est comme une plaie vive qu'il faut se garder de toucher ou même d'effleurer.

S'il a tendance à se retirer, c'est sans doute par dignité, pour ne pas exhiber un visage qui le trahirait ou par crainte d'être incompris. Souvent ambivalent, la présence et l'affection des autres lui sont nécessaires, voir même indispensables; par ailleurs, il désire aussi la solitude.

Lui parler d'espoir ne fait qu'envenimer son mal pour la bonne raison qu'il est encore en état de révolte. Il ne veut pas entendre parler d'espoir. Son mal prend toute la place en lui et il a besoin de le vivre jusqu'au bout, d'aller toucher le fond de sa peine.

On voudrait bien trouver une recette ou faire une démarche précise pour soulager une telle personne. Mais une présence discrète, faite de discernement et d'attentions délicates est la seule attitude désignée. La patience aussi, sachant que le temps fait toujours son œuvre si on lui laisse les rênes.

La vie elle-même nous enseigne qu'elle est toujours la plus forte et qu'il ne faut jamais désespérer des humains ni sous-estimer leur courage. Non plus que leur incroyable capacité de durer et de récupérer leurs forces morales.

Il faut aussi compter sur les rebondissements inattendus que l'existence nous réserve. La vie reprend le dessus de la même manière que les perce-neige bravent l'hiver finissant, et profitent des premiers rayons chauds du soleil pour s'épanouir et faire fleurir l'espoir d'un printemps prochain.

Le temps est un grand magicien qui guérit les blessures du cœur.

Lâcher prise pour se faire plaisir

Par: Serge Nadeau

Se faire plaisir donne l'illusion que c'est facile d'y accéder, mais ce n'est pas une sinécure. Il est mieux d'avoir une certaine maturité pour vraiment y parvenir. Je m'explique.

Le pire ennemi du plaisir, c'est la culpabilité. On se sent coupable de tout surtout quand on décide de se faire plaisir. L'éducation et surtout la religion nous a enseigné l'art de se sentir coupable. Cette chère culpabilité est renforcée par « ce que les autres vont penser de moi ». Le meilleur conseil que je peux vous donner, c'est de faire ce que votre instinct vous dicte et non ce que vont penser les autres.

Ce n'est pas tout car c'est le cheminement de toute une vie; on va ensuite pouvoir mieux gérer nos émotions. Gérer ses émotions signifie d'être à l'écoute de soi, de ralentir le rythme quand on s'aperçoit que ça va trop vite.

Et alors on va pouvoir vivre le moment présent. C'est très important car si on vit au passé ou au futur, on ne vivra pas le plaisir du moment. C'est bien trop stressant de se téléporter dans le passé ou le futur, de toute manière la téléportation n'est pas encore inventée, ça ne marchera pas, ouf!

Le dessert maintenant. Nous sommes à l'étape de décrocher, enfin! Quand on s'aperçoit qu'on ne voit plus le temps passer et qu'on oublie les petites détails insignifiants, mais combien stressant c'est merveilleux! On est en train de nager en plein plaisir. Essayer ça vous m'en donnerez des nouvelles.

Va reste calme...

Va reste calme au milieu du bruit et de l'impatience et souviens-toi de la paix qui découle du silence.

Si tu le peux, dis ce que tu penses, clairement, simplement et écoute les autres, même les sots et les ignorants, car eux aussi ont quelque chose à dire.

Évite les gens grossiers et violent car ils ne sont que tourments pour l'esprit. Si tu te compares aux autres tu pourrais devenir vaniteux ou amer; mais sache qu'ici-bas, il y aura toujours quelqu'un de plus grand ou de plus petit que toi.

Sois fier de ce que tu as fait et de ce que tu veux faire. Aime ton métier, même s'il est humble; c'est un bien précieux en notre époque troublée.

Sois prudent dans le monde des affaires, car on pourrait te jouer de vilains tours.

Mais que ceci ne te rende pas aveugle; bien des gens luttent pour un idéal et partout sur la terre on meurt pour ce que l'on croit.

Sois toi-même, surtout dans tes affections.

Fuis le cynisme en amour car il est un signe de sécheresse du cœur et de désenchantement.

Que l'âge t'apporte la sagesse et te donne la joie d'avoir des jeunes autour de toi.

Sois fort pour faire face aux malheurs de la vie; mais ne te détruis pas avec ton imagination; bien des peurs prennent naissance dans la fatigue et la solitude.

Et malgré la discipline que tu t'imposes, sois bon envers toi-même.

Tu es un enfant de l'univers, tout comme les arbres et les étoiles et tu as le droit d'être ici; et même si cela n'est pas clair en toi, tu dois être sûr que tout se passe dans l'univers comme c'est écrit.

Par conséquent, sois en paix avec ton Dieu quelle que soit en toi son image, et à travers ton travail et tes aspirations, au milieu de la confusion de la vie, sois en paix avec ton âme.

Dis-toi qu'en dépit de ses faussetés, de ses ingratitude, de ses rêves brisés, le monde est tout de même merveilleux.

Sois prudent et tâche d'être heureux.

(Traduction d'un texte daté de 1692 et trouvé dans la vieille église de St-Paul de Baltimore.)

Bibliothèque

Thérapies Anti-Stress; 101 trucs et astuces santé.

Stress; faits importants, histoires inspirantes par Jack Canfield et Mark Victor Hansen

Se relever d'un traumatisme par Pascale Brillon

Fatigue chronique et fibromyalgie par Dr Daniel Gloaguen



Réflexion...

On ne peut pas changer le passé...

On ne peut pas changer les autres...

On ne peut pas changer l'inévitable

Mais on peut changer notre attitude...



Divertissons-nous un peu...

Charivari

- Petite fenêtre sur le toit CNERAUL _____
- Pour indiquer l'orientation du vent RGITETEOU _____
- Qui évacue la fumée du foyer EEECHNIM _____
- Canal fixé au bord inférieur des toits EETTRIGUO _____
- Dominique Michel nous proposait d'y veiller RNROEP _____
- Pour faire entrer le soleil EEEFTRN _____
- Pour accéder à l'intérieur ROTEP _____
- Pour éviter la foudre ARAPNNRREETO _____
- Entrée extérieure de la maison LEUIS _____
- Ouverture pour donner de la lumière à un sous-sol PRLAIOUIS _____



Réponses:
Lucarne
Girouette
Cheminée
Gouttière
Ferron
Fenêtre
Porte
Paratonnerre
Seuil
Soupirail

Repositionnez les lettres dans le bon ordre afin de former des noms d'insectes.

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. CEHMOU | 6. EEMIRTT |
| 2. CEPU | 7. ABELTT |
| 3. ANOT | 8. EFLNOR |
| 4. CEIQR TU | 9. EEGPU |
| 5. ACEGIL | 10. AILLNOPP |



Réponses:
1. mouche
2. puce
3. taon
4. criquet
5. cigale
6. termitte
7. blatte
8. frelon
9. guêpe
10. papillon

Chantons ensemble...

Je n'aurai pas le temps

(fredonné) Mm mm mmm...

Je n'aurai pas le temps pas le temps

Même en courant plus vite que le vent

Plus vite que le temps même en volant

Je n'aurai pas le temps pas le temps

J'ouvre tout grand mon cœur

J'aime de tous mes yeux

C'est trop peu pour tant de cœurs

Et tant de fleurs

Des milliers de jours

C'est bien trop court, c'est bien trop court

Et pour aimer comme l'on doit aimer

Quand on aime vraiment

Même en cent ans

Je n'aurai pas le temps, pas le temps

De visiter toute l'immensité

D'un si grand univers

Même en cent ans

Je n'aurai pas le temps de tout faire

J'ouvre tout grand mon cœur

J'aime de tous mes yeux

C'est trop peu pour tant de cœurs

Et tant de fleurs

Des milliers de jours

C'est bien trop court, c'est bien trop court

Et pour aimer comme l'on doit aimer

Quand on aime vraiment

Même en cent ans

Je n'aurai pas le temps, pas le temps

Recettes

Carottes à l'ancienne

2 tasses de carottes coupées en tranches; 4 c. à soupe de beurre; 1 c. à soupe de sucre; 1 c. à soupe de vinaigre; 1/4 c. à thé de Tabasco; 2 c. à soupe de persil haché.



Faire cuire les carottes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter. Faire fondre le beurre dans un poêlon, ajouter les carottes et faire revenir 8 minutes en brassant. Parsemer de sucre. Ajouter le vinaigre et le Tabasco. Bien mélanger. Parsemer de persil et servir.

Suggestion de : Bernard Latraverse

Escargots sauce aux champignons

15 à 18 mini vol-au-vent; 1 enveloppe de sauce Knorr aux champignons; 1 tasse de champignons frais tranchés; 1 boîte d'escargots (36) Gilbord; 1 c. à table de beurre; 1 c. à table de beurre à l'ail.



Faire cuire les minis vol-au-vent au four. Préparer la sauce Knorr au micro-onde. Faire revenir les champignons et les escargots dans les 2 beurres et les ajouter à la sauce. Déposer 3 vol-au-vent dans une assiette et les recouvrir de sauce.

Suggestion de: Thérèse Milette

Tarte aux pacanes

3 œufs; 1 tasse de pacanes; 1 tasse de sirop de maïs; 1/2 tasse de sucre; 1/2 c. à thé de vanille; 1 c. à table de farine; 1/2 c. à thé de sel; 1/4 tasse de beurre fondu.

Étendre les pacanes dans une abaisse non cuite. Bien battre tous les autres ingrédients et verser sur les pacanes. Mettre au four à 400F pendant 15 minutes, baisser la température à 350F pour encore 15 minutes.

Suggestion de: Pauline Desrosiers

Les aliments à favoriser l'automne sont:

Les légumes: ail, aubergine, betterave rouge, carotte, céleri, champignons, citrouille, cresson, choucroute, chou-fleur, chou rouge, concombre, courge, courgette, endive, épinard, fenouil, laitue, oignon, poireau, poivron, piment, radis noir, rhubarbe, tomates.

Les fruits: pêche, figue, pomme, poire, raisin, cerise.

Les céréales: sarrasin, épeautre, maïs, quinoa, riz brun.

Les viandes et poissons: gibier, lapin, oie, poulet, veau; rouget, truite, hareng, lotte.

Les légumineuses: châtaigne, soya, noix de macadam.

Les aromates: ail, thym, origan, basilic, piment rouge, poivre blanc et noir, sauge.



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

L'ENVOLÉE

L'automne

Texte de Alphonse Lamartine (1790-1869)

Salut! Bois couronnés d'un reste de verdure!
Feuillages jaunissants sur les gazons épars!
Salut, derniers beaux jours! Le deuil de la nature
Convient à la douleur et plaît à mes regards!

Je suis d'un pas rêveur le sentier solitaire,
J'aime à revoir encore, pour la dernière fois,
Ce soleil pâlisant, dont la faible lumière
Perce à peine à mes pieds l'obscurité des bois!

Oui, dans ces jours d'automne où la nature expire,
A ses regards voilés, je trouve plus d'attraits,
C'est l'adieu d'un ami, c'est le dernier sourire
Des lèvres que la mort va fermer pour jamais!

Ainsi, prêt à quitter l'horizon de la vie,
Pleurant de mes longs jours l'espoir évanoui,
Je me retourne encore, et d'un regard d'envie
Je contemple ses biens dont je n'ai pas joui!

Terre, soleil, vallons, belles et douce nature,
Je vous dois une larme aux bords de mon tombeau;
L'air est si parfumé! La lumière est si pure!
Aux regards d'un mourant le soleil est si beau!

Je voudrais maintenant vider jusqu'à la lie
Ce calice mêlé de nectar et de fiel!
Au fond de cette coupe où je buvais la vie,
Peut-être restait-il une goutte de miel?

Peut-être l'avenir me gardait-il encore
Un retour de bonheur dont l'espoir est perdu?
Peut-être dans la foule, une âme que j'ignore
Aurait compris mon âme, et m'aurait répondu?

La fleur tombe en livrant ses parfums au zéphire;
À la vie, au soleil, ce sont là ses adieux;
Moi je meurs et mon âme au moment qu'elle expire
S'exhale comme un son triste et mélodieux.



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