

Avec la rentrée scolaire et la reprise des activités sociales, plusieurs sont au prise avec un surplus de stress. Dans ce journal vous trouverez des trucs et des textes qui traitent de ce sujet.

8 trucs pour gérer son stress

Pour s'en sortir, il faut commencer par dresser un bilan réaliste de son mode de vie et évaluer honnêtement ce qu'on est capable de supporter. À partir de ce constat, la personne doit apprendre à :

1. DIRE NON lorsqu'elle outrepassse ses limites.
2. RECONNAÎTRE SA FATIGUE et à intervenir à temps.
3. CHANGER RÉGULIÈREMENT D'ENVIRONNEMENT- passer un week-end à la campagne, s'offrir une journée de détente dans un centre de santé ou tout simplement profiter de l'heure du dîner pour faire une promenade dans un parc.
4. SUPPRIMER UNE SOURCE DE STRESS MAJEURE. Cela peut signifier quitter un emploi stressant ou mettre fin à une relation insatisfaisante.
5. MINIMISER LES SOURCES DE TENSION : nombre d'entre elles s'avèrent insignifiantes quand on prend la peine de les regarder en face.
6. MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE. L'exercice physique, des horaires réguliers et une alimentation équilibrée sont les meilleures armes ANTISTRESS. Évidemment, les abus de café, de tabac et d'alcool sont à proscrire.
7. PRATIQUER DES EXERCICES DE RELAXATION, DE YOGA OU DE STRETCHING.
8. PRATIQUER LA RESPIRATION ABDOMINALE. Cette technique de respiration contribue au relâchement de la tension musculaire. Il suffit de poser une main sur la poitrine et l'autre sur le bas du ventre. On inspire profondément, en laissant l'air remplir complètement les poumons tout en gonflant l'abdomen et non le haut de la poitrine. On expire ensuite lentement.

Documentation de l'Association Canadienne pour la Santé Mentale

Sommaire:

8 trucs pour gérer son stress

Mot de la directrice

Bibliothèque

Réflexion

Le stress vivre sans ou vivre avec...

Le stress

Octobre

Divertissons-nous un peu...

Chantons ensemble...

L'automne

Recettes

Ma beauté

L'avantage d'être membre

Participation à ce numéro:

Francyne Desjardins

Sylvette Pilon

Mise en page: Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Le retour au travail, la fin de l'été qui nous permet de prendre encore un peu de soleil puisque cette année, la fin du mois de septembre est surprenante et nous donne ce pep dont nous avons besoin avant la venue de l'hiver.

L'automne s'annonce magnifique et ces couleurs nous permettrons de rêver car le paysage sera vraiment beau. Sortez vos caméras, cela vaut la peine.

C'est aussi le mois de la sensibilisation au cancer du sein. Je m'en voudrais de ne pas encourager les femmes qui hésitent à se faire opérer. Après le diagnostic du médecin, nous nous devons de digérer cette annonce et nous devons prendre une décision qui souvent est difficile pour nous, mais pour continuer à vivre, cette décision nous est personnelle et personne ne peut la prendre à notre place. Donc, croyez-moi si c'est bénéfique pur vous, alors n'hésitez pas. Bonne chance et sachez une chose, croyante ou non IL est toujours là pour nous aider.

Les cours sont tous recommencés et nous avons de nouvelles personnes qui se sont greffées à nous et nous en sommes très contentes. Les cours sont très intéressants.

Cette année, pour nos déjeuners, nous aurons des invitées qui nous parlerons des sujets que vous nous avez demandés et en plus nous aurons des petites conférences pour compléter le tout.

Donc, bienvenue à tous et toutes pour une année remplie de surprises et de joies.

Francyne

Déjeuner de novembre: Jeudi le 7 novembre madame Ghislaine Cournoyer, de l'Association des diabétiques de Sorel-Tracy, viendra faire du dépistage de diabète et répondre à vos questions concernant cette maladie qui fait de plus en plus de ravage.

Bibliothèque

L'anti-stress, apprenez à vous décontracter par Odette Eylat

Soyez moins stressé, communiquez!

30 exercices pour mieux se connaître par Isé Denis

Thérapie anti-stress; 101 trucs et astuces santé



Réflexion...



**Je fais silence en moi pendant un court moment,
c'est une bonne façon de retrouver la paix et l'harmonie!**

Le stress vivre sans ou vivre avec...

« On ne peut pas VIVRE SANS, mais apprendre à VIVRE AVEC »

Ce fameux stress...il ne fait pas la différence entre les travailleurs, les artistes, les sportifs, les gens d'affaires ou encore les gens ordinaire...en fait, le stress fait partie de nos vies à tous et à chacun! Il a ses bons et ses mauvais côtés. Subir un peu de stress ne fait de tort à personne, bien au contraire, il génère d'avantage la productivité, il peut nous aider à nous concentrer et même, il peut nous pousser à dépasser nos propres limites. Il nous arrive à tous de ressentir un jour ou l'autre cette sensation d'euphorie, comme si à l'intérieur de soi on avait une boule de joie si intense que l'on aurait envie de crier au monde entier que l'on est heureux! Hé bien, ça c'est le stress, qui dans des circonstance positives est canalisé, et apporte une résultante qui est positive. Le stress demeure positif lorsqu'il nous amène à nous dépasser, à développer ses talents ou ses compétences. Combien de fois sous la pression avons-nous accompli des choses que nous n'aurions jamais pensé être capable de faire?

Le stress devient désagréable quand les situations stressantes se font nombreuses et que ces même situations nous permettent peu ou pas de récupération, là, le stress devient négatif et chacun d'entre nous, réagissons différemment face à cette situation. Prendre conscience de notre stress « mal géré » est déjà un pas dans la bonne direction et pour se faire, il faut se connaître et être à l'écoute des mauvais signes que l'on ressent où que l'on vit, car celui-ci risque à long terme, de nous procurer des pertes de jouissances de la vie. Lorsque l'on apprend à mieux cerner, quels évènements deviennent pour nous des frustrations, il est plus facile de prévenir...Apprendre à dire non, à se déresponsabiliser des choses et des tâches qu'il nous est possible d'éviter ou de déléguer, est aussi une façon d'enlever un peu de poids sur ses épaules. Cette sensation de poids supplémentaire peut même entraîner à plus long terme des douleurs cervicales et dorsales...

Pour certaines personnes la fatigue se fait sentir plus rapidement que d'autres et elles verront naître quelques méfaits du stress comme: la nuque qui se raidit de façon incontrôlable; la tête, qui donne l'impression de s'enfoncer dans les épaules, à ce moment, nous pouvons ressentir des sensations de points où encore de brûlures entre les omoplates. Dans un état plus avancé, certains phénomènes compressifs peuvent entraîner des maux de tête occasionnels, et des engourdissements passagers dans les bras et les mains, bien que la région cervicale soit très sensible au stress, elle le demeure aussi aux changements brusques de température, aux mauvaises postures de travail et aux mauvaises positions de sommeil, qui parfois fait qu'à notre réveil, nous soyons affecté d'un torticolis pour quelques jours, alors pour bien soulager les douleurs cervicales, faut savoir en déceler la véritable cause.

Apprendre à lâcher prise sur les événements sur lesquels nous n'avons aucun contrôle, c'est aussi un moyen efficace pour apprendre à gérer son stress. Il ne sert à rien de perdre ses énergies sur des choses incontrôlables.

Apprendre à relaxer est difficile pour certains, c'est pourquoi la massothérapie est toute indiquée pour les personnes souffrant des méfaits du stress...il faut consacrer du temps pour une bonne relaxation, et pour ce faire, il faut planifier ses moments de détente si on veut y arriver dans ces années où le rythme trépidant nous empêche de prendre du temps pour nous. De plus, les conseils prodigués par un massothérapeute compétent pourront vous être fort utile pour celui ou celle qui recherche un bien-être complet et durable.

Se consacrer du temps devient aussi une thérapie en soi...Que ce soit aller au cinéma, lire un bon roman, se la couler douce dans un bain de mousse...L'activité physique est en plus un outil régulateur de stress. Il régularise la digestion et il favorise un meilleur sommeil

Finalement, il faut revenir à la base, aux choses indispensables à la vie...BIEN MANGER, BIEN S'OXYGÉNER, BIEN DORMIR. Ensuite, organiser sa vie, relaxer, utiliser son temps en fonction de ses priorités, vivre de façon harmonieuse avec soi-même, être fier de soi, vivre ses émotions et ses passions sont toutes des attitudes propices à la canalisation positive du stress que nous sommes obligés d'affronter dans la vie de tous les jours.

Le stress

Ce qu'on appelle le stress est tout ce qu'il y a dans notre vie qui nous fait réagir. C'est lui qui nous fait se lever le matin, qui nous donne de l'énergie et de l'intérêt pour accomplir nos tâches quotidiennes. Ne pas avoir assez de stress n'est donc pas mieux que d'en avoir trop.

S'il n'y a pas assez de stress dans notre vie, on aura tendance à être plus déprimé. On n'aura pas envie de rien faire, on se sentira fatigué tout le temps.

Et si au contraire, il y a trop de stress, au début on réussit à maintenir la cadence, mais on aura tendance à être trop actif, pas le temps ni le goût de se reposer. On manquera même de sommeil. Sur une courte période, il n'y aura pas vraiment de problème, trop de stress ne sera pas néfaste. Mais à la longue, le corps s'épuisera. C'est là que les symptômes apparaîtront:

- Difficulté à dormir
- Difficulté à se concentrer
- Difficulté à digérer
- Maux de tête et de ventre
- Problèmes de peau
- Constipation et/ou diarrhée, etc.

Reconnaître les événements qui augmentent mon taux de stress.

Certaines personnes sont plus tolérantes que d'autres au stress. Cela dépend de plusieurs facteurs tels que son hygiène de vie, ses activités familiales et professionnelles, sa personnalité et certaines situations personnelles.

En évaluant ces différents aspects dans notre vie, on peut reconnaître les éléments qui augmentent notre taux de stress.

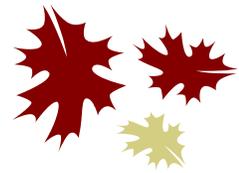
Hygiène de vie:

Quand on vit du stress, notre corps réagit. Notre rythme cardiaque s'accélère, nos muscles se contractent, on produit de l'adrénaline. Toutes ces réactions physiques ont pour but d'être capable de se défendre contre ce que notre cerveau a interprété comme étant une menace. Ces réactions font en sorte qu'on dépense beaucoup d'énergie et d'éléments nutritifs. C'est pourquoi, avoir une bonne hygiène de vie est nécessaire afin de bien faire face à notre stress.

On doit s'assurer:

- D'avoir un horaire de sommeil régulier
- D'avoir une bonne quantité et qualité de sommeil
- D'avoir une alimentation équilibrée
- D'avoir du temps pour soi, pour faire une activité qui nous passionne
- De faire de l'exercice quotidiennement
- De marcher suffisamment
- De ne pas consommer trop d'alcool
- De ne pas consommer trop de café, thé, cigarettes et chocolat
- De boire beaucoup d'eau
- De se reposer
- D'avoir des moments de solitude
- Et d'avoir des moments de calme, sans trop de bruit.

Octobre

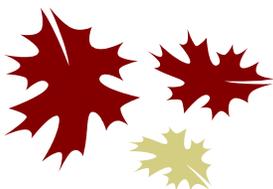


*Par subtile magie ou bien par doigt de fée,
Octobre, prend savamment mine colorée.
Tous les arbres subissent une métamorphose;
De leur port flamboyant font une apothéose.*

*Tout ce grand déploiement de riches coloris
Nous invite à la fête, mais à nos yeux surpris.
Ce rêve de splendeur ne dure qu'un moment.
Toute feuille bien née suit la route du vent...*

*Puis dévêtu, frileux, frimousse pathétique,
Ce mois, au long des jours, s'abreuve de l'ennui.
Dans ses replis, il traîne, vive mélancolie.*

*Son froid manteau de nuit, malgré tout, sympathique,
Lui permet de tirer, sur la pointe des pieds,
Sa grande révérence sans se sentir épié...*



Source inconnue

Divertissons-nous un peu...

Mot mystère Des vêtements

Mot de 12 lettres _____

E	S	U	E	T	O	B	R	A	B	G	R	E	C	T
I	S	E	L	O	S	I	M	A	C	P	E	N	A	L
N	I	S	S	A	C	O	M	D	A	A	V	I	L	I
I	N	C	A	P	E	C	R	N	G	N	A	A	O	K
M	R	T	H	O	H	A	T	H	O	T	R	T	T	A
A	I	O	U	A	L	O	T	A	U	A	E	I	T	R
N	O	G	L	U	U	E	B	B	L	L	U	M	E	O
T	N	E	O	F	L	S	A	I	E	O	S	I	S	N
E	G	F	L	I	R	A	S	T	L	N	E	L	I	A
A	I	E	G	E	L	B	A	E	M	R	E	P	M	I
U	E	E	S	A	R	R	A	U	T	J	U	P	E	B
B	P	R	S	E	U	Q	I	N	U	T	E	A	H	I
E	S	E	L	L	I	R	D	A	P	S	E	N	C	B
E	T	T	E	P	U	J	C	A	R	D	I	G	A	N
J	A	Q	U	E	T	T	E	S	S	E	T	S	E	V

Anorak	Jaquettes
Aube	Jupe
Barboteuse	Jupette
Bas	Kilt
Bibi	Manteau
Cagoule	Mini
Calotte	Mitaine
Camisoles	Mocassin
Cape	Pan
Cardigan	Pantalon
Châle	Pantoufle
Chaussette	Peignoir
Chemise	Sari
Espadrilles	Sarrau
Foulard	Toge
Gilet	Tuniques
Habit	Vareuse
Imperméable	Vestes



Chantons ensemble...

C'est en septembre

Les oliviers baissent les bras
 Les raisins rougissent du nez
 Et le sable est devenu froid
 Au blanc soleil
 Maîtres baigneurs et saisonniers
 Retournant à leurs vrais métiers
 Et les santons seront sculptés avant Noël

C'est en septembre quand les voiliers sont dévoilés
 Et que la plage tremble sous l'ombre d'un automne dé-bronzé

C'est en septembre que l'on peut vivre pour de vrai

En été mon pays à moi,
 En été, c'est n'importe quoi
 Les caravan', le camping gaz
 Au grand soleil
 La grande foire aux illusions
 Les slips trop courts
 Les shorts trop longs
 Les Hollandaises et leurs melons de Cavaillon

C'est en septembre quand l'été remet ses souliers
 Et que la plage est comme un ventre que personne n'a touché

C'est en septembre que mon pays peut respirer

Pays de mes jeunes années
 Là où mon père est enterré
 Ou mon école était chauffée

Au grand soleil

Au mois de mai, moi je m'en vais

Et je te laisse aux étranger

Pour aller faire l'étranger moi-même sous d'autres ciels

Mais en septembre quand je reviens où je suis né
 Et que ma plage me reconnaît, m'ouvre des bras de fiancée

C'est en septembre que je me fais la bonne année.

C'est en septembre que je m'endors sous l'olivier

L'automne

L'automne au coin du bois,
 Joue de l'harmonica.
 Quelle joie chez les feuilles!
 Elles valent au bras
 Du vent qui les emporte.
 On dit qu'elles sont mortes,
 Mais personne n'y croit.
 L'automne au coin du bois,
 Joue de l'harmonica.



Maurice Carême

Recettes



Potage à la citrouille

3 tasses de bouillon de poulet; 1 1/2 tasses de citrouille fraîche en dés (ou tout autre courge); 1/2 tasse d'oignon émincé; 1 gousse d'ail émincée; sel et poivre; 1/4 c. à thé de thym; 1/4 tasse de crème 35%; une pincée de muscade; persil frais haché.

Dans une grande casserole mettre le bouillon, les dés de citrouille, l'oignon, l'ail, sel poivre, thym. Porter à ébullition. Réduire le feu et laissez mijoter à découvert pendant 40 minutes. Réduire le potage en purée au mélangeur. Remettre dans la casserole et chauffer. Fouettez la crème avec la muscade. Servez chaque bol en y déposant un nuage de crème fouettée. Saupoudrez de persil frais.

Suggestion de Sylvette Pilon



Pouding aux pommes à l'ancienne

3 c. à soupe de beurre; 1 tasse de sucre d'érable; 1 œuf battu; 1/2 c. à thé de muscade; 1/2 c. à thé de cannelle; 1/2 c. à thé de sel; 1 c. à thé de soda; 1 tasse de farine; 3 tasses de pommes coupées en dés; 1/4 tasse de noix hachées; 1 c. à thé de zeste de citron

Mettre en crème le beurre, le sucre et les œufs. Tamiser les ingrédients secs et ajouter au premier mélange. Dans un moule de 8X8 ou 8X12 mettre les pommes et le jus de citron, verser dessus le premier mélange. Cuire à 350F environs 1 heure.

Sauce

1/2 tasse de beurre; 1 tasse de sucre; 1/2 tasse de crème 35%; 1 c. à thé de vanille; 3 c. à soupe de rhum.

Mettre le beurre, le sucre et la crème dans une casserole. Cuire à feu moyen 8 à 12 minutes jusqu'à épaississement. Retirer du feu et ajouter la vanille et le rhum. Servir avec le pouding.

Suggestion de Georges Millette



Vous retrouverez ces excellentes recettes dans notre livre de recettes en vente à nos bureaux au coût de 20\$

L'ENVOLÉE

Ma beauté

Poème de Jean-Marie Trépanier

Ma beauté ne se situe pas au niveau de mon visage,
On peut trouver partout de plus belles images.

Ma beauté ne se situe pas au niveau de mon corps,
Il grossit, se ramollit, lui qui fut jadis si beau et si fort.

Ma beauté se situe au niveau de mon coeur,
Il est plein de tendresse, d'amour et de douceur.

Ma beauté se situe au niveau de mon âme,
Qui cherche la lumière, brûle d'une douce flamme.

Ma beauté se situe au niveau de mes mains,
Qui essaient de consoler ceux qui ont du chagrin.

Ma beauté se situe au niveau de mes yeux,
Qui essaient de voir le beau et le merveilleux.

Ma beauté se situe au niveau de mon âge,
Car avec les années, je suis devenu plus sage.

Ma beauté se situe au niveau de mes épaules,
Pour supporter, consoler, épauler, c'est leur rôle.

Finalement, ma beauté, c'est MOI,
Dans tout ce que j'essaie d'être et ce que je suis.



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.

Chorale Envol du Coeur

Déjeuner mensuel.

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