

L'Envolée

C'est la rentrée !



Sommaire:

Mot de la directrice

La page technologique

Câlins: 7 bienfaits insoupçonnés pour la santé

À la personne qui cherche son chemin

Le soutien social prévient les maladies mentales et physiques

Mot de l'intervenante

Relaxation

Programmation automne 2020

La vie après l'échec

Retrouvez la motivation!

La plus belle journée de ma vie

Recettes

Coin détente

Merci!

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et

Mélissa Plasse

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la directrice

En ce début d'automne, l'équipe de Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* tient à vous souhaiter une bonne rentrée !

Comme vous vous en doutez sûrement, des modifications ont été apportées à notre programmation afin de se conformer aux nouvelles règles dû à la COVID19.

Vous aurez la chance de pouvoir assister à des conférences en ligne dans le confort de votre foyer. Plusieurs sujets seront au menu. Vous pouvez vous rendre en page 7 afin de consulter cette nouvelle programmation.

Je dois vous avouer que tous ces changements inattendus concernant nos services offerts nous poussent à faire l'impossible afin de poursuivre notre mission en promotion et en prévention de la santé mentale.

Je ne vous le dirai jamais assez, votre santé mentale est précieuse, il faut donc en prendre soin malgré la situation que nous vivons. Le COVID-19 a fait beaucoup de ravage et a déstabilisé bon nombre de personnes.

Sachez que Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* reste présent pour vous. En tout temps, vous pouvez nous téléphoner et laisser un message sur notre boîte vocale, une personne de l'équipe se fera un plaisir de vous rappeler.

En terminant, rappelez-vous que 100% des gens ont une santé mentale.

Bonne rentrée et merci de votre implication.

N'oubliez pas de renouveler votre carte de membre 2020-2021 au coût de 15\$

Nathalie Desmarais, directrice générale

- Au moment de publier ce journal nous n'avons pas reçu de directives du CFP concernant les cours de gymnastique, de stretching et de mémoire, nous vous en informerons le plutôt possible sur notre page [Facebook](#), nous vous invitons à la consulter régulièrement.



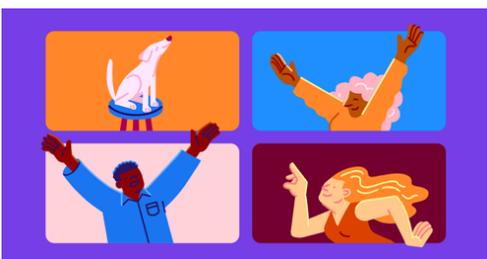
La page technologique

Santé mentale Québec - *Pierre-De Saurel* vous propose de rejoindre le groupe fermé L'ASTUCE Brisons l'isolement, ensemble sur Facebook.

Il s'agit d'un groupe où les membres peuvent échanger, partager, discuter, faire de nouvelles connaissances, briser l'isolement, prendre soin de sa santé mentale, etc. Tout cela dans le respect et la confidentialité puisque seul les membres du groupe peuvent voir vos commentaires.

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien ci-dessous pour rejoindre notre groupe fermé

Groupe fermé



Nous avons créé un « Salon discussion » pour vous
Ce salon est un espace spécialement pour vous pour pouvoir échanger en tout temps.

Salon discussion

Nathalie Desmarais: [7 astuces pour préserver sa santé mentale](#) [Trouver du positif dans le grand confinement](#)
[Ressentir](#) [Qu'est-ce que la santé mentale?](#) [7 astuces pour se recharger](#)
[Facteur de protection](#) [Ressentir](#)

Mélissa Plasse: [L'ennui](#) [La bienveillance](#) [La gestion des émotions](#) [La gratitude](#)
[La place de la technologie dans notre vie](#) [Ras-le-bol](#) [L'importance de rêver](#)
[La maltraitance des aînés](#) [Le sommeil](#) [Les conseils](#) [Le rire](#) [La culpabilité](#)
[Les vacances](#) [Nos conflits intérieurs](#) [La créativité](#) [Le changement](#)

La promotion en santé mentale qu'est-ce que c'est au juste?

https://www.youtube.com/watch?v=GVmNu23vsQk&feature=emb_title



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

[David Goudreault: Exercice de déconfinement](#)

Capsules vidéo 7 astuces pour se recharger

<https://mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-20-21/medias-et-activites>

[7 astuces vers l'équilibre centre de documentation](#)



Câlins: 7 bienfaits insoupçonnés pour la santé

Depuis le mois de mars, le câlin a été banni de nos habitudes. Pourtant il est un élément essentiel à notre équilibre émotionnel et physique.

L'accolade d'un collègue, le câlin d'un enfant ou l'étreinte d'un être cher sont tellement bons pour la santé qu'il faudrait en avoir tous les jours.

Les câlins, stimulants du système immunitaire

Selon une étude de l'Université Carnegie Mellon, les adultes en santé qui reçoivent des câlins risquent moins d'attraper un rhume. Selon le U.S. News & World Report, 32% de cet effet serait attribué à la baisse du stress provoqué par les contacts physiques. « Même chez ceux qui ont eu le rhume, les symptômes ont été moins graves s'ils se sentaient plus soutenus et s'ils recevaient plus souvent des câlins. »

Une étreinte pour atténuer le stress

Une bonne accolade reçue juste avant une situation stressante comme la présentation d'un travail, un examen médical, un long voyage peut calmer un peu « les nerfs ». Le contact physique « pourrait même aider à rester calme et concentré à ce moment-là ».

Un câlin pour augmenter l'estime de soi

Ce n'est pas surprenant que les humains aient besoin de contacts physiques. L'association entre l'estime de soi et les sensations tactiles de notre petite enfance reste ancrée dans notre système nerveux à l'âge adulte. Les caresses reçues de nos parents restent imprimées dans nos cellules. Un câlin constitue alors un rappel somatique de ces contacts. Le câlin rejoint donc notre capacité à nous aimer.

Une étreinte pour donner confiance

L'un des plus grands bienfaits des câlins vient de la montée d'une hormone appelée ocytocine, qui suscite un sentiment de confiance et de connexion. Une succession d'impulsions électriques ralentit le cœur et abaisse la tension artérielle, ce qui atténue le stress et donne un sentiment d'apaisement. Cette cascade complexe dans le cerveau et le corps s'amorce par un simple geste tactile de soutien.

Un câlin pour contrer la dépression

Le contact physique est essentiel au bien-être affectif et aide à libérer la sérotonine, un « antidépresseur » naturel, affirme Deb Castaldo, une experte en relations et thérapeute familiale et conjugale. « Nous savons aussi que les contacts physiques entre gens qui s'aiment favorisent les liens affectifs et l'intimité qui constituent la base de relations saines, heureuses et durables, ajoute-elle.

Le contact physique, essentiel à la survie

Il ne s'agit pas que d'un moment agréable, mais bien d'un élément essentiel à la survie physique et affective des humains. Mme Castaldo signale que les bébés, et les animaux, privés de contacts physiques peuvent souffrir de dépression assez grave pour arrêter de s'alimenter, ce qui pourrait entraîner leur mort. C'est ce qu'on appelle le retard de croissance staturo-pondéral. Pour favoriser le bien-être, la santé et les bonnes relations, il faut faire le plein de câlins, ajoute Mme Castaldo. « Je recommande au moins six minutes par jour de câlins, jusqu'à la détente complète; ajoutez-y six secondes de baisers, et tout ira pour le mieux.

L'étreinte, signe de gratitude

Dans une relation, il est facile de tenir l'autre pour acquis. Se câliner vient au contraire réaffirmer l'affection que l'on porte à sa tendre moitié. Simplement se toucher ou se faire des câlins peut avoir des répercussions neurologiques mesurables, explique le psychologue Stan Takin, auteur de *Wired For Love*. Les câlins peuvent aussi aplanir les tensions. « Ces contacts physiques pourraient aussi même permettre de réparer les dégâts en cas de dispute. »

Texte de Erica Lamberg. Sélection.ca



À la personne qui cherche son chemin

Parle de toi, de ce que tu vis, de ce que tu penses, de ce que tu réalises. Ton exemple peut servir à beaucoup de gens.

Accepte ta personnalité, ce que tu es, enfin tout ce qui vient de toi. Parle, écris, gesticule, cela te va bien et cela te permet de te découvrir.

Ouvre la porte au bonheur et à la joie de vivre. Elle est là à côté de toi. Accepte-la les bras grands ouverts, tu le mérites.

Ne sois pas amère et découragée tu es sur la bonne voie et tu fais au bon moment ce que tu dois faire. En un mot tout est parfait, vois-le comme tel.

Tu résistes fortement à ce bonheur, à cette joie sans borne. Plus tu résistes, plus tu as mal.

Ne sois pas trop dure avec toi, utilise la tendresse, elle fait partie de toi, continue à être toi, c'est comme cela que tu t'aimes et que l'on t'aime.

Fais les choses pour toi, comme tu veux les faire, au moment où tu veux les faire, arrête de te poser la question si tout cela est bien. Tu le sais maintenant, tout est bien. Il n'y a rien de mal, sauf des croyances qui te nuisent.

Lâche prise sur les derniers événements et accepte que tous les choix et tout ce que tu vis sont adéquats et conformes à ce que tu dois faire.

Accepte d'aller vers l'inconnu, vers ce que tu es et tu vas prendre conscience que l'inconnu existe à cause du connu. N'oublie pas ces dernières paroles.



La vie est une suite de surprises. Au début, elles sont désagréables, mais on découvre vite l'agréabilité quand on veut la voir.

Le temps a passé et les individus aussi. Ils étaient utiles dans ces temps-là mais aujourd'hui, ils poursuivent le chemin de leur choix et toi, tu as choisi le tien. Ne sois pas rancunière contre cet état de choses.

Se forcer à faire des choix, se positionner dans des situations pour bouger et sortir d'une croyance n'est pas toujours facile. Mais le chemin de l'acceptation de cette ancienne croyance ne l'était pas non plus.

Le soutien social prévient les maladies mentales et physiques

Le soutien social est la relation positive entre les personnes qui mènent à une vie plus valorisante.

Ce soutien n'est pas aussi visible que la thérapie professionnelle, mais on le rencontre presque chaque jour. On le retrouve au sein du réseau des membres de la famille, des amis et des collègues et même dans les relations quotidiennes avec le public. Le soutien social est pro-actif parce que le contact avec un réseau peut aider à prévenir les maladies mentales et physiques. Cependant, il est important que ce réseau soit établi naturellement, et non pas de force.

Les bienfaits préventifs du réseau de soutien social sont réciproques : la personne reçoit de l'attention et de la tendresse, mais elle sent également qu'elle peut elle aussi apporter de l'aide aux autres personnes. Les autres membres du réseau reçoivent également un soutien.

Pour être parfaitement bien sur le plan mental, la combinaison du soutien social et la thérapie professionnelle peut être avantageuse. Les compétences d'un travailleur professionnel dans le domaine de la santé mentale, combinées à un réseau de soutien, offrent l'aide la plus complète. Par exemple, une personne peut se tourner vers des amis et des membres de sa famille pour discuter de la thérapie ou pour obtenir un soutien entre les séances de thérapie. Près de 68% des Canadiens souhaiteraient que les amis sachent qu'ils sont traités pour une dépression.

Soutien social...santé physique

Le mode de vie compte pour jusqu'à 50% des facteurs qui influent sur la santé.

Le taux de nombreuses maladies, dont les maladies du cœur, le cancer et l'arthrite, est plus élevé chez les célibataires, les divorcés et les veufs.

Les personnes isolées socialement courent deux à trois fois plus de risques de mourir prématurément.

Les femmes enceintes qui sont stressées et qui n'ont personne à qui se confier ont trois fois plus de complications.

Le taux d'hospitalisation dans une clinique est de cinq fois plus élevé chez les célibataires.



Mot de l'intervenante

Bonjour à vous tous,

Quelle rentrée hors de l'ordinaire nous vivrons cette année ! Notre capacité d'adaptation a été mise à rude épreuve ces derniers mois, mais nous nous relevons doucement et nous sommes prêts à reprendre le cours de nos vies. Mais comment retrouver un équilibre au quotidien ? Je ne vous propose pas de revenir à la vie d'avant le COVID-19, car si on y réfléchit bien, êtes-ce si positif ?

Car souvenons-nous que la vie normale, c'est aussi la pression sociale, le stress et l'endettement. C'est le trafic tous les matins, les enfants à la garderie et à l'école, le peu de temps de qualité en famille, etc. Toutes ces choses qui, au Québec seulement, mènent des milliers de personnes à l'épuisement et à la dépression.

Bref, que souhaitons-nous changer pour améliorer notre vie et celle de notre communauté ? Plusieurs avenues s'ouvrent à nous.

Premièrement, agissons selon nos valeurs personnelles de manières à être plus en paix avec nous-mêmes. Par exemple, si vous souhaitez travailler sur votre vie intérieure, chercher des moyens pour y parvenir par des ateliers, des formations et des lectures.

Vous pouvez aussi choisir de vous impliquer plus activement dans la communauté pour créer des liens. Pourquoi ne pas vous impliquer pour une cause qui vous tient à cœur telle que l'environnement par exemple ? Il est possible que votre souhait soit aussi simple que de conserver des liens forts avec les gens que vous aimez.

Quoi que vous décidiez, faite en sorte que la reprise de votre quotidien soit à votre image et non à l'image préfabriquée que nous nous imposons trop souvent. Offrez-vous le style de vie qui vous convient le mieux, dans la mesure du possible bien entendu.

Soyez ouvert aux changements, car même s'ils peuvent être inconfortables dans un premier temps ils nous amènent souvent beaucoup d'opportunités.

Je vous souhaite d'être en harmonie avec vous-même.

Psst ! Cet automne, j'offre une formation sur la gestion des émotions, n'hésitez pas à communiquer avec nous pour plus d'information.

Mélissa Plasse

Méditation avec Nicole Bordeleau

- [Être pleinement avec soi](#) 14 minutes
- [Solidifier la confiance en soi](#) 10 minutes
- [Relaxer et mieux dormir](#) 17 minutes
- [Méditation de la compassion](#) 18 minutes
- [Accepter le changement](#) 21 minutes
- [Relaxation pour enfant](#) 7 minutes



Programmation automne 2020

La situation présente nous oblige à modifier notre programmation automnale. Veuillez prendre note que le lavage des mains, le port du masque ou couvres-visage et la distanciation physique de 2 mètres sont obligatoires dans nos locaux lors des activités.

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Inscription: 8-9-10 septembre de 9h à 15h30 450-746-1497

Lundi le 21 septembre de 13h15 à 14h15

Tai chi 108 avancé, animé par Mona Aussant. 10 semaines, coût 40\$ (maximum 8 personnes)

Mardi le 22 septembre de 9h00 à 11h30

Atelier de tricot et tricotin, animé par Fernande Vaillancourt et Antoinette Charrette. Gratuit.

Mardi le 22 septembre de 12h à 13h30

7 astuces pour prendre soin de sa santé mentale, conférence animée par Nathalie Desmarais en vidéoconférence. Inscription sur la page Facebook « Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel » section « Évènement »

Jeudi le 24 septembre de 13h0 à 15h30

Atelier de tricot et tricotin, animé par Fernande Vaillancourt et Antoinette Charrette. Gratuit.

Mardi 6-13 et 20 octobre de 18h30 à 20h

Gestion des émotions. Mieux les identifier, les comprendre et décoder leurs messages. Formation de 3 semaines animée par Mélissa Plasse.

En personne au 71 Hôtel-Dieu, local 107 Coût : 25\$ (maximum 12 personnes)

*** la carte de membre au coût de 15\$ est obligatoire pour assister à ces activités**

La vie après l'échec

Échec amoureux, échec scolaire, promotion refusée, faillite, défaite ou revers... On peut perdre pied, mais on ne cesse pas de respirer et la terre n'arrête pas de tourner... Comment se remettre d'un échec ?

Certaines essuient l'échec avec élégance et désinvolture. On a tout de même droit à l'erreur, pensent-elles. Personne n'est parfait. Et dans la mesure où ça n'arrive pas trop souvent... D'autres le vivent comme une brûlure, une chute dans le vide, une descente aux enfers. Anéanties, elles ont mal. Elles se sentent petites. Une partie de leur vie ou de leurs rêves vient de s'effondrer. Leur image est ébranlée. Elles se demandent si elles s'en remettront jamais.

Qu'elles aient manqué leur coup, qu'elles soient passées à côté ou qu'elles se soient fait avoir, peu importe : elles se sont plantées. Plus l'espoir ou le rêve était grand, plus le séisme est profond.

Face à l'échec, qui survient quand on n'atteint pas le résultat souhaité, qu'on ne comble pas ses espoirs, qu'on ne réalise pas ses rêves, chacune réagit selon son tempérament et son histoire. On se terre ou on se défend. On tente d'expliquer l'échec en accusant les autres : il est incompetent, elle n'a rien compris, il ne m'a pas épaulée. Ou on s'accuse soi-même : je ne vaux rien, je ne suis bonne à rien, de toute façon j'ai toujours été une bonne à rien.

Et pourtant, il n'y a pas mille façons de recevoir l'échec. Selon la psychologue Sylvie Boucher, « il faut essayer d'en faire un moteur de changement », ce qui suppose d'avoir de l'espoir et l'énergie d'avancer. Autrement, l'échec risque de nous faire basculer dans l'impuissance, et ça, c'est mortel. »

Plus vulnérable ?

Le repas n'est pas excellent, le travail pas impeccable, le résultat imparfait... Il suffit parfois d'un commentaire déplaisant pour qu'on remette sa vie en question et qu'on ait l'impression d'être une moins que rien. Certaines personnes, entre autres celles qui se définissent par leur performance, celles qui ne font pas la distinction entre ce qu'elles font et ce qu'elles sont et celles qui ont une piètre estime d'elles-mêmes, seraient particulièrement sensibles à l'échec. « Plus l'estime de soi est fragile, plus il est difficile de vivre l'échec ».

À l'inverse, les personnes qui ont confiance en elles et qui s'aiment seraient moins portées à se dévaloriser ou à se dénigrer à cause d'un échec. « Les personnes plus équilibrées sont plus souples. Elles sont plus à même d'analyser, de distinguer ce qui dépend d'elles-mêmes de ce qui relève de circonstances extérieures. Elles arrivent à faire la part des choses, à trouver les causes réelles de leur échec. Les plus vulnérables, elles, risquent d'être anéanties.

On échouerait parce qu'on a peur de réussir, parce qu'on ne veut pas vraiment... Difficile à croire quand on pense à tous ces gens brisés parce qu'on les a empêchés de mener la carrière de leurs rêves, parce qu'on n'a pas reconnu leur talent, ou simplement parce qu'on leur a fait comprendre qu'ils n'avaient pas les qualités qu'ils croyaient avoir. Qu'avaient-ils donc à apprendre de leur échec ?

Qu'est-ce que nous apprend un échec ?

Si on n'a pas réussi quelque chose qui nous laissait plutôt indifférente, on ne tirera pas de grandes leçons de cet échec. Mais si l'enjeu était plus important, on peut apprendre beaucoup. « D'abord et avant tout, on apprend à se connaître et à connaître ses forces et ses limites », dès qu'on tire quelque chose d'un échec, dès qu'on lui donne un sens, on avance. On apprend aussi à connaître l'ampleur de ses rêves, la profondeur de ses convictions. Combien de gens ont poursuivi des carrières après s'être fait dire qu'ils n'avaient pas de talent pour le faire ? Piqués au vif, ils se sont acharnés pour prouver au monde entier qu'on s'était trompé sur leur compte.

Alors, si on a un échec ? On s'interroge d'abord sur ce que ça change concrètement dans sa vie, sur la gravité de la situation, sur ce qu'on a fait pour en arriver là, sur le contexte et les circonstances dans lesquels cela s'est produit. Puis on va plus loin en se demandant si on ne se retrouve pas souvent dans cette position. Car certaines semblent refaire constamment les mêmes erreurs. Si, après cinq relations, on se rend compte qu'on se fait toujours larguer, on peut se demander pourquoi on choisit systématiquement des hommes qui nous laissent...

On atteint tout le temps le résultat escompté. Autrement dit, on provoque toujours le résultat qu'on obtient. Si on veut le changer, il faut modifier sa façon de fonctionner.

Pour s'y mettre, il faut tout de même être consciente des différents facteurs en jeu. Or, il est possible qu'on vive des échecs à répétition justement parce qu'on n'a pas de prise sur certains de ces facteurs ceux qui se logent bien au chaud dans notre inconscient. Mais on peut les découvrir en thérapie. On ne peut changer qu'à partir du moment où les facteurs inconscients deviennent conscients.

Les échecs à répétition peuvent donc être un motif de consultation. Comme peuvent l'être les échecs, il faut en effet se demander pourquoi. Est-ce que ça repose sur ce que ses parents ont dit ? Sur ce qu'un prof, un patron, une collègue ou une amie a dit ? Sur cette autre fois où on a connu un échec ? Car il arrive qu'un échec vienne réveiller d'autres échecs enfouis. Aurait-on sous-estimé le poids des souffrances masquées ?



Retrouvez la motivation!

La motivation, c'est l'énergie qui nous anime. Sans elle, tout nous semble fade, gris, sans relief... et nous n'avons plus goût à rien. Alors, comment la retrouver lorsqu'elle s'absente? Voici quelques conseils pour renouer avec notre force motrice.

Sans un minimum de motivation, rien ne se fait, rien ne se crée. Elle est notre force motrice, qui nous invite à passer à l'action et rend vivant et efficace ce que nous faisons. Quand elle s'absente, ce qui nous animait hier semble avoir perdu sa saveur. On se sent lourd, sans énergie. Mieux comprendre quels sont ses ressorts et ses freins peut nous aider à la retrouver au moment où elle nous fait défaut. Quelques méthodes simples, issues de la psychologie d'entreprises peuvent nous permettre de nous reconnecter à nos ressources internes.

Les ressorts de la motivation

Ce qui mobilise l'être humain et dès son plus jeune âge, c'est avant tout de satisfaire ses besoins; notamment vitaux : quiconque a froid, soif ou faim, trouvera aisément l'énergie nécessaire pour combler ses désirs. Compte tenu de l'aisance matérielle dont jouit notre société, nos aspirations dépassent de beaucoup la seule satisfaction de nos besoins vitaux. Une multitude de nécessité plus « sophistiquées » nous poussent à bouger, à entreprendre, à nous investir : besoin de confort, de reconnaissance sociale, de biens matériels, etc. Il est un autre ressort, plus subtil mais non moins puissant, sur lequel s'appuie notre envie et notre goût de faire : c'est ce qui, pour chacun d'entre nous, a le plus d'importance. Ce peut être l'amour, le pouvoir, l'argent, la création d'une famille ou toute autre valeur, pourvu qu'elle nous tienne personnellement à cœur. Agir en accord avec nos valeurs décuple alors notre énergie.

À chacun ses sources de motivation...

Personne n'ayant les mêmes besoins (hormis nos besoins vitaux), ni les mêmes valeurs, il appartient à chacun de découvrir ce qui charge ou décharge son énergie. Ce qui passionne Pierre, peut s'avérer tout à fait soporifique pour Paul, et ce qui transporte Jacques, n'avoir pas le moindre intérêt pour François. Ainsi nos sources de motivation sont spécifiques. Par contre, ce qui reste valable pour nous tous, c'est que si l'on s'engage dans un projet qui répond à nos besoins et fait écho à nos valeurs fondamentales, nous tirerons du plaisir à le mener à bien.

Comment on la perd...

La motivation s'absente lorsqu'on se trouve en désaccord avec ce qui, pour nous, est essentiel. Or, nombreux sont les facteurs susceptibles d'y contribuer.

Des facteurs de nature externe :

Un brusque changement dans notre vie personnelle ou professionnelle.

Une déception, une perte douloureuse.

Une déperdition de stimulation, d'encouragements.

Un trop plein de soucis.

Un manque ou un excès de responsabilités, etc.

Des facteurs de nature interne :

Avoir mis la barre trop haute par rapport à ses possibilités (vouloir décrocher la lune).

Traverser une phase de profondes mutations intérieures, au cours de laquelle nos valeurs, voire nos besoins fondamentaux, sont remis en question.

Il se peut aussi, qu'à l'orée d'un nouveau projet, une expérience ancienne, mal digérée, fasse un retour dans le présent, freinant ainsi notre énergie et la construction de l'avenir. Si, dans ce cas, une réflexion personnelle ne s'avère pas suffisante, il est souhaitable de se faire accompagner par un professionnel. Cela permet d'approfondir la question et dénouer ce qui fait obstacle à une avancée vers du neuf.

Comment la retrouver?

Pour reprendre contact avec nos ressources intérieures, il peut être profitable de se poser régulièrement quelques questions de fond. De quoi ai-je aujourd'hui le plus besoin? À quoi est-ce que j'attache le plus d'importance? Ma vie, mes activités sont-elles en accord avec mes valeurs et mes besoins fondamentaux? Si tel n'est pas le cas, que puis-je faire pour améliorer les choses? Il suffit quelquefois d'un petit changement dans la façon dont nous menons notre vie pour reprendre de l'allant et redonner du sens à nos investissements.

Pour traverser de façon moins inconfortable ces phases où l'on a l'impression de tourner à vide, il peut être utile aussi de se rappeler qu'elles vont souvent de pair avec nos grands remaniements intérieurs. Or, ce qui nous affecte durant ces périodes de « maturation » (mal-être, sentiment d'insatisfaction, de vide, de manque...), c'est aussi ce qui, au final, va nous pousser à chercher du nouveau et à trouver de nouvelles voies de satisfaction.

S'accepter moins performant, accepter de tourner en roue libre quelque temps, ne peut que favoriser le changement !



La vie après l'échec (suite)

Mais avant de se poser toutes ces questions, on se permet d'abord de vivre sa peine.

Après l'échec, première étape

Peu importe l'échec, la première étape à vivre, c'est d'accepter d'avoir mal, d'être sonné, sans trop comprendre ce qui arrive. Accepter même, dans certains cas, d'avoir envie de se cacher. Si on prend le temps de le digérer, l'échec peut devenir un outil de développement. Quand on prend ce temps, vient un moment où le voile se déchire, où ça s'éclaircit et où l'on est capable de tirer une leçon de ce qui vient de se passer. »

Il ne faut surtout pas nier sa souffrance et sa peine. Attention, toutefois. Si on a l'habitude de s'écrouler à la moindre contrariété, de se laisser abattre par le plus petit revers, il ne faut pas tarder à réagir : on doit arrêter la chute, stopper la machine avant de se faire engloutir par la spirale du désespoir. Il faut également prendre un peu de recul et se dire que ce qui vient de se produire est une chose, mais qu'il y a bien d'autres choses dans sa vie. En modifiant ainsi son point de vue, on allège souvent la situation. Car l'échec est aussi question de perception. Ce qui semble épouvantable à l'une peut paraître anodin à l'autre.

Il est vrai que, pour survivre à l'échec, il faut d'abord et avant tout croire qu'on a droit à l'erreur et accepter ses limites sans se déprécier. Comme l'être humain a des limites, il lui arrive d'échouer; et ce n'est pas un drame. On doit défendre à qui que ce soit, y compris à soi-même, de se dévaloriser.

Source: Suzanne Décarie, Capital Santé 2001

La plus belle journée de ma vie

Aujourd'hui quand je me suis réveillé, je réalisai soudain que c'était la plus belle journée de ma vie!

Il y eut un temps où je me demandais si j'allais vivre jusqu'à aujourd'hui; mais je suis encore vivant!

Et parce que je suis encore vivant, je fais la fête!

Aujourd'hui, je vais célébrer la vie incroyable que j'ai eue jusqu'ici: les révélations, les nombreuses bénédictions et, oui, même les épreuves, parce qu'elles m'ont rendu plus fort.

Je vais vivre cette journée la tête haute et le cœur joyeux. Je vais m'émerveiller devant les cadeaux, apparemment simple: la rosée du matin, le soleil, les nuages, les arbres, les feuilles, les oiseaux.

Aujourd'hui, aucune de ces créations miraculeuses n'échappera à mon attention.

Aujourd'hui, je vais partager mon enthousiasme pour la vie avec d'autres personnes. Je ferai sourire quelqu'un. Je m'arrêterai en chemin pour accomplir un geste de bonté inattendu envers une personne que je ne connais pas.

Aujourd'hui, je vais arrêter de m'inquiéter de ce que je n'ai pas et commencer à être reconnaissant pour toutes les merveilleuses choses que j'ai.

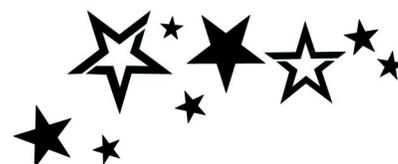
Je me souviendrai que m'inquiéter n'est qu'une perte de temps, car ma foi en la divine Providence m'assure que tout ira pour le mieux.

Ce soir avant de me coucher, je sortirai dehors et je lèverai les yeux vers le firmament. Je m'émerveillerai devant la beauté de la lune et des étoiles.

Lorsque cette journée s'achèvera et que je poserai ma tête sur l'oreiller, je remercierai pour la plus belle journée de ma vie.

Je dormirai du sommeil d'un enfant heureux, impatient d'arriver au lendemain, parce que je sais que demain sera la plus belle journée de ma vie!

Gregory M. Lousig-Nont



Recettes

Tarte aux pommes et au sucre

2 tasses de cassonade; 4 c. à thé de farine; 1 c. à table de beurre; 1 c. à table de sirop de maïs; 1 tasse de lait; 2 pommes pelées et couper en tranches; 2 abaisses de pâte de 9 pouces non cuites.

Préchauffer le four à 375F. Dans un chaudron mélanger la cassonade et la farine. Ajouter le beurre, le sirop de maïs et le lait. Bouillir environ 5 minutes jusqu'à épaississement. Verser dans une des abaisses étendre les pommes sur le dessus et recouvrir avec l'autre abaisse. Avec un couteau pratiquer 2 à 3 ouvertures sur le dessus. Cuire au four environ 40 minutes jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.



Poulet chasseur

1 poulet coupé en morceaux; 1/2 tasse de farine + 1 c. à thé de sel et 1/4 c. à thé de poivre; 2 c. à table d'huile; 1 tasse d'oignon haché; 1 gousse d'ail hachée; 1 boîte de sauce tomate; 1 tasse de tomates en conserve; sel, poivre; 1/4 c. à thé d'origan; 1 feuille de laurier; 1/4 tasse de vin blanc; 1/3 de paquet de nouilles plumes.

Enfariner les morceaux de poulet et les dorer dans l'huile. Retirer le poulet et faire revenir les oignons et l'ail. Ajouter le poulet et les autres ingrédients. Couvrir et amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter environ 45 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Cuire les nouilles comme indiqué sur l'emballage. Servir le poulet sur un lit de nouilles.



Coin détente

Chercher des expressions ou des locutions qui ont en commun le mot CHAT

Exemple: Être enroué. Avoir un chat dans la gorge.

Quand le patron s'absente, ses subordonnés en profitent. _____

Abandonner, renoncer à chercher. _____

Avoir d'autres sujets de préoccupations plus importantes. _____

Faire semblant de laisser échapper, alors qu'on est certain de vaincre. _____

Craindre jusqu'à l'apparence de ce qui fait souffrir. _____

Sans âme qui vive. _____

Se tirer d'affaire dans une situation très dangereuse, difficile. _____

Être franc et direct dans son langage. _____

Travail gâché, mal fait. _____

Acheter quelque chose sans vérifier sa nature ou son état. _____

Se dit lorsque l'attaquant a trouvé un adversaire à sa taille. _____

Tout se ressemble, quand on n'a pas de moyens pour analyser, distinguer. _____



Réponses: Quand le chat n'est pas là, les souris dansent. Donner sa langue au chat. Avoir d'autres chats à fouetter. Jouer au chat et à la souris. Chat échaudé craint l'eau froide. Il n'y a pas un chat. Retomber sur ses pattes comme un chat. Appeler un chat un chat. De la bouillie pour les chats. Acheter chat en poche. A bon chat, bon rat. La nuit tous les chats sont gris.

À la mémoire de Bo-Blond 2001-2020

MERCI pour votre implication et votre support



 **LOUIS PLAMONDON**
Député de Bécancour | Nicolet | Saurel

307, route Marie-Victorin
SOREL-TRACY, QC, J3R 1K6
Tél.: (450) 742-0479 | Fax: (450) 742-1976
louis.plamondon@parl.gc.ca

www.louisplamondon.com  [LouisPlamondonBQ](https://www.facebook.com/LouisPlamondonBQ)



Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail !

Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel



71 Hôtel-Dieu, local 105
Sorel-Tracy, Qc J3P 3L1
450-746-1497

Courriel: info@smqpierredesaurel.org
Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel
Site web: SMQ-Pierre-De Saurel.org