

Journal spécial...

*Semaine nationale de la
santé mentale, édition 2011*

Association canadienne pour la santé mentale

filiale Sorel/St-Joseph/Tracy



L'Envolée

Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes !

MAI 2011 - SNSM

Qu'est-ce que la confiance en soi? Est-ce une qualité qu'on peut développer à l'âge adulte ou est-ce que la confiance ne s'acquiert que dans l'enfance?

Certaines personnes réussissent tout ce qu'elles entreprennent! La confiance en soi est-elle une qualité innée, l'aboutissement d'une enfance heureuse ou un résultat que nous pouvons tous obtenir par nos propres efforts?

La confiance en soi, ça se travaille...

Ce n'est vraiment pas agréable de se sentir nulle, inadéquate, incompétente. C'est épuisant aussi de toujours douter de soi, d'hésiter devant la moindre décision à prendre, de tout remettre en question, de chercher sans cesse l'approbation des autres, de se sentir constamment insatisfaite, vulnérable, coupable.

Évidemment, ce serait super d'avoir eu une enfance merveilleuse, d'avoir été aimé pour ce qu'on est, d'avoir été encouragé et félicité régulièrement. Mais parfois, c'est plutôt l'inverse qui s'est passé. Le fait de se faire dire constamment de faire attention, de ne pas toucher, de ne pas essayer parce que, de toute façon, on n'y arrivera pas, sape lentement, mais sûrement, la confiance en soi.

Heureusement, rien n'est irrémédiable. Plutôt que de s'enliser et de déprimer, on peut décider de réagir et de changer le cours des choses. Comment? En apprenant d'abord à bien se connaître. Puis en passant à l'action, en accumulant de petites victoires qui, lentement, nous redonneront confiance. Mais pour y arriver, il faut faire taire la petite voix en nous qui tente constamment de saper nos efforts.

Savoir s'affirmer...

Pour que la confiance en soi s'installe, il faut aussi apprendre à s'affirmer, à dire ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas, ce qu'on ressent. On vous a blessée? Faites-le savoir. Telle attitude vous déplaît chez une personne? Vous avez le droit de le dire. S'affirmer, cela s'apprend aussi.

Sommaire :

- *Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes*
- *Mot de la directrice*
- *Recettes à déguster*
- *Trucs beauté*
- *Les fraises, c'est l'été*
- *S'aimer soi-même*
- *Les dangers du bronzage*
- *Poème pour maman*
- *Développer sa confiance*
- *Une page spéciale pour vous*
- *Divertissons-nous un peu*
- *Des histoires juste pour rire*
- *L'ACSM...*



Participation à ce numéro:
Sylvette Pilon, Francyne Desjardins,
Francine Grimard, Alain Faucher.
Mise en page: Sylvie Demers

La confiance ça me donne des ailes... suite

S'ouvrir aux autres...

Les personnes qui manquent de confiance ont souvent de la difficulté dans leurs rapports avec les autres. Elles ont l'impression qu'on leur veut du mal, qu'on les juge, qu'on les méprise. Là encore, il faut se demander si ces pensées sont fondées ou si elles ne sont pas tout simplement des créations de notre imagination.

Les questions à se poser sont: Ai-je raison de me sentir menacé? Qu'est-ce qui, concrètement, m'amène à penser que telle personne me méprise? Peut-être que la réponse sera: Et si la façon dont je pense que les autres me perçoivent n'était qu'une projection de ma part, que le reflet de ce que je pense de moi-même?

Laissez donc aux autres la chance de vous connaître et de vous aimer ! La confiance attire la confiance. Quand on a confiance en soi et qu'on est bien dans sa peau, les autres le sentent. Et, forcément, ils viennent vers nous.

L'attitude de la confiance...

Les personnes qui ont confiance en elles se tiennent droites, elles ont un port altier et un léger sourire qui les rend sympathiques.

Elles osent aussi regarder les gens droit dans les yeux (si l'on a du mal à le faire, on peut fixer un point situé entre les deux yeux pour s'habituer...).

Pourquoi ne pas imiter leur comportement?

Pour dégager une aura de confiance en vous, redres-

sez-vous, prenez de profondes respirations. Lentement, l'esprit aussi se redresse. Vous vous sentirez déjà plus détendu, et un peu plus solide.

Soyez donc attentif à votre posture et aux traits de votre visage. Pour être plus à l'aise, exercez-vous devant un miroir.

Et quand vous rencontrez des gens qui vous impressionnent au point de sentir vaciller votre confiance, rien de tel que de les imaginer dans le plus simple appareil (nus comme des vers...), ou en train de satisfaire certains besoins impérieux (sur la toilette, personne n'a l'air plus intelligent que les autres...). Succès garanti! Vous vous sentirez presque instantanément sur un pied d'égalité.

<http://www.redpsy.com/infopsy/confiance.html>

<http://www.acsm-ca.qc.ca/virage/adulte-couple/davantage-confiance-soi.html>

http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag_2001/mag0518/ps_4032_confiance_trucs.htm



10 trucs pour reprendre confiance en soi

1. Ne fuyez pas les regards! La communication ne passe pas uniquement par la parole! Les expressions, les vôtres comme celles de votre interlocuteur, sont importantes.
2. Recyclez votre peur! Ne dépensez pas votre énergie et vos pensées à essayer de dissimuler votre nervosité. Transformez-la en actions: parlez, aller vers les autres...
3. Créez le contact! Tout le monde est nerveux lorsqu'il doit aborder une tierce personne. Forcez-vous à créer le contact au lieu de chercher à l'éviter. Cela devrait vous rassurer et vous permettre de trouver les meilleurs moyens de nouer des relations.
4. Jetez-vous à l'eau! N'hésitez pas à découvrir de nouveaux milieux et à faire de nouvelles expériences. Petit à petit vous deviendrez capable de vous adapter à de nouveaux contextes en un rien de temps!
5. N'imitiez pas! La confiance en soi se manifeste différemment selon les personnalités et le style de chacun. Vous ne pouvez donc pas copier votre attitude sur les autres. Cherchez votre propre mode d'expression.
6. Je suis le meilleur! Répétez-vous "je peux y arriver" ou "je suis le meilleur"! Car parfois il suffit d'un petit coup de pouce pour passer dans le camp des vainqueurs!
7. Affirmez-vous! Parler fort n'est pas forcément un signe de confiance en soi... mais cela aide à s'affirmer de parler pour qu'on nous entende au lieu de chuchoter avec la main devant la bouche! Regardez votre interlocuteur dans les yeux et adressez-vous directement à la personne concernée.
8. Ne choisissez pas des objectifs irréels. Vous devez connaître vos capacités et surtout vos limites! Segmentez votre objectif en petites étapes vous aidera à réaliser vos buts, à condition de rester dans les limites du raisonnable.
9. Progressez! Évaluez les raisons de vos échecs passés, aussi bien professionnels que privés. En évitant de reproduire d'anciennes erreurs, vous ne pouvez que vous améliorer...
10. Faites du sport! Choisissez un club de sport près de chez vous. Inscrivez-vous dans votre catégorie (débutant...) et affrontez des gens de votre niveau. Les victoires que vous remporterez vous rassureront sur vos capacités. En peu de temps, vous serez surpris des progrès que vous réalisez.

Mot de la directrice générale...

Déjà la 46^e année de fondation de la filiale Sorel/St-Joseph/Tracy et nous sommes toujours là pour vous; en vous offrant des cours qui vous permettent de retrouver votre joie de vivre.

Cette année, le thème de la Semaine nationale de la santé mentale est *Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes !* Et nous aurons des activités du 2 au 8 mai qui sauront vous plaire, je l'espère.

Je veux vous dire MERCI de toujours être présents et présentes dans nos activités et surtout de nous faire confiance.

Pour vous remercier, je vous offre ce texte qui est d'actualité :

“Le Papillon”...

Un jour, une ouverture apparut dans un cocon.

Un homme s'assit et regarda le papillon naissant se battre pendant des heures pour crever son abri et forcer le petit trou à s'agrandir. Mais bientôt il sembla à l'homme que l'insecte ne progressait plus.

Il était allé aussi loin qu'il avait pu, mais il ne bougeait plus.

Alors, l'homme prit une paire de ciseaux et découpa délicatement le cocon pour aider le papillon à sortir.

Celui-ci émergea facilement. Mais il avait un corps chétif et ses ailes froissées étaient atrophiées.

"Pas grave, il va se développer" se dit l'homme.

Et il continua à regarder le papillon en espérant qu'il déploie ses ailes pour voler.

Mais cela n'arriva jamais. Le papillon passa le reste de sa vie à ramper sur son petit corps, incapable d'utiliser ses ailes rabougries.

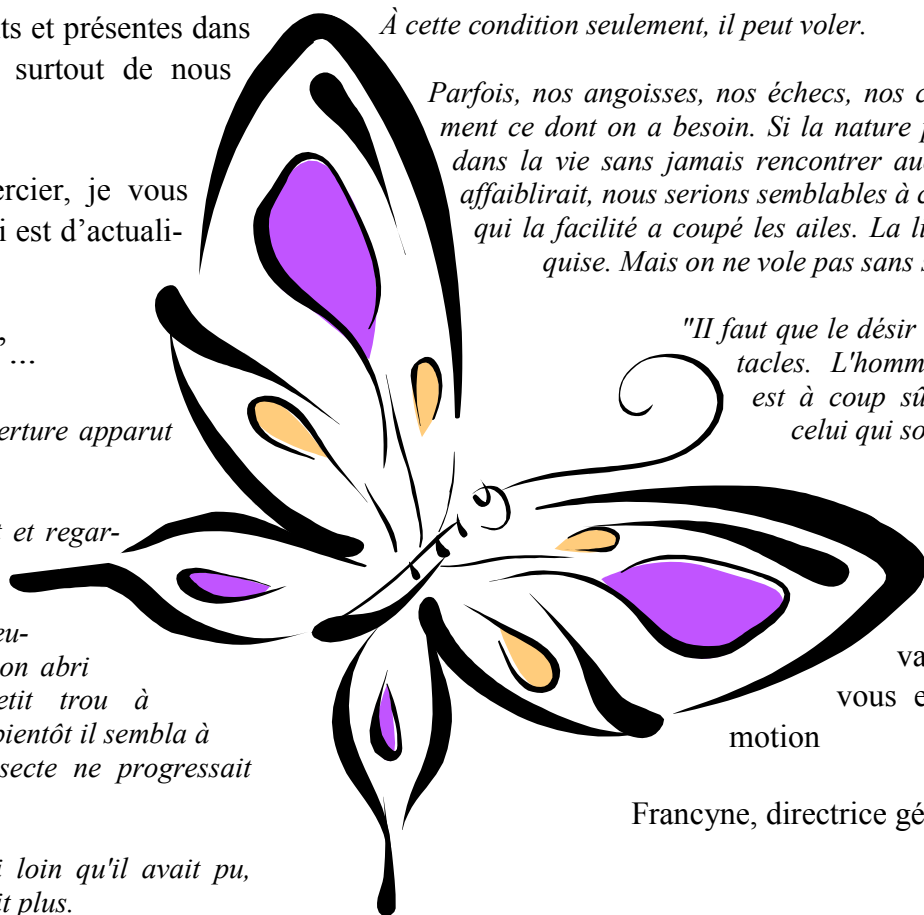
Ce que l'homme, dans sa bonté précipitée, n'avait pas compris, c'est que le cocon trop serré est une ruse de la Nature pour forcer le papillon à le percer et à entraîner ses ailes ...

À cette condition seulement, il peut voler.

Parfois, nos angoisses, nos échecs, nos coups durs sont précisément ce dont on a besoin. Si la nature permettait qu'on avance dans la vie sans jamais rencontrer aucun obstacle, cela nous affaiblirait, nous serions semblables à ce papillon trop vite né à qui la facilité a coupé les ailes. La liberté est chèrement acquise. Mais on ne vole pas sans s'entraîner un minimum!

"Il faut que le désir soit irrité par des obstacles. L'homme qui n'a rien à désirer est à coup sûr plus malheureux que celui qui souffre."

[le Baron D'Olbach]



Bonne semaine de la santé mentale qui travaille toujours pour vous en Prévention et Promotion

Francyne, directrice générale de l'ACSM

Recettes à déguster pour le plaisir...

Beignets aux pommes

(une recette de Laurette Gadbois)

2 tasses de farine
1 c. à thé de poudre à pâte
2 œufs séparés (battre les jaunes et les blancs à la fourchette)
3 c. à table de cassonade
1 tasse de lait
4 pommes hachées finement

Préparation :

Tamiser farine et poudre à pâte. Ajouter les jaunes d'œufs puis les blancs battus, la cassonade, le lait et les pommes. La

pâte doit avoir l'apparence d'une pâte à crêpe. Jeter par cuillerée dans le saindoux bouillant. Retirer quand les beignets sont bien dorés. Servir avec du sirop d'érable.

Carrés de rêve champêtres

(une recette de Yvette Danis)

Préparation

Mélanger 2 tasses de chapelure Graham avec 1/2 tasse de beurre fondu. Presser dans un moule de 9 X 13 pouces.



Garniture: Battre 250g de fromage à la crème Philadelphia ramolli et 1/4 de tasse de sucre. Incorporer 1 boîte de 14 onces d'ananas broyés égouttés. Incorporer délicatement 2 tasses de crème fouettée. Étendre sur la croûte de Graham. Préparer 2 paquets de 85g de Jell-O aux fraises, méthode rapide, soit: 2 tasses d'eau bouillante et 4 tasses de glaçons. Incorporer 2 tasses de petits fruits. Déposer sur la première garniture et réfrigérer 3 heures. Couper en carrés.

Petits cornets de sucre

(une recette de Antoinette Fagnan)

1/2 tasse de beurre
1/2 tasse de margarine
1/3 tasse de sirop de maïs
2 tasses de cassonade
1 boîte de lait Eagle Brand
1 1/2 tasse de mini guimauves

Préparation :

Dans un chaudron, faire fondre le beurre et la margarine à feu doux. Ajouter le sirop de maïs et la cassonade. Bien remuer environ trois minutes. Ajouter le lait Eagle Brand et remuer 2 minutes. Éteindre le

feu et ajouter les mini guimauves et laisser fondre en remuant de temps en temps.

Lorsque le mélange est lisse, verser dans les petits cornets. Faire prendre les cornets placés debout dans l'envers d'une boîte d'œufs en faisant un trou dans chaque alvéole. Mettre au froid ou au congélateur 10 minutes. Donne environ 4 douzaines de cornets. Se conserve au réfrigérateur.



Pensée...

*On se doit d'offrir le pain
avec autant de délicatesse
et de grâce... que...
si on offrait des roses.*

Livre de recettes de l'ACSM...

La plupart des gens aiment manger et parfois cuisiner. Saviez-vous que L'Association canadienne pour la santé mentale, filiale Sorel/St-Joseph/Tracy, a publié un livre de recettes ?

Notre livre contient des centaines de recettes, de l'entrée au dessert, et des marinades et conserves, toutes faciles à cuisiner et un véritable délice pour les papilles gustatives. Les recettes proviennent de nos membres qui nous ont ainsi



laissé un merveilleux héritage de secrets de famille. Vous aimerez cuisiner ces recettes.

Vous pouvez vous procurer notre livre de recettes au coût de 20 \$ à nos locaux.

Centre Sacré-Cœur, local 106.

*Pour déguster certaines de nos recettes,
ne manquez pas notre déjeuner-causerie
à tous les mois...*

Vous êtes invité-e au
Déjeuner conférence
Jeudi Sain - ACSM
le 2e jeudi de chaque mois

Au menu:

- de la délicieuse nourriture maison
- une causerie sur des sujets variés
- des surprises...

Bienvenue à tous: membres et non membres.

Coût: 5\$

Libérez votre beauté intérieure !



Durant l'hiver, notre peau subit des conditions extrêmes la rendant parfois plus sèche, nos lèvres sont gercées, notre teint un peu plus terne...

Pourquoi ne pas se faire une petite séance de soins de relaxation et de beauté maison? Ça fait du bien et ça remonte toujours le moral ! Également, sachez que votre beauté extérieure est le reflet de votre beauté intérieure...

Voici donc quelques recettes de beauté qui demandent simplement des ingrédients que l'on retrouve facilement à la maison ou à l'épicerie. De vraies recettes de grands-mères...

EXFOLIANT MAISON

Pour confectionner un exfoliant maison, il suffit d'ajouter 5 grammes de sucre en poudre à votre lait démaquillant ou à de la mousse de savon. Vous obtiendrez ainsi un produit de gommage économique qui adoucira les parties rêches de votre peau.

GOMMAGE POUR LE CORPS 1

Pour obtenir une peau gommée et douce, il suffit d'abord d'acheter de l'avoine en grains dans les magasins d'alimentation naturelle. Moudre l'avoine, la mélanger à un peu d'eau et frotter doucement ce mélange sur l'ensemble du corps.

GOMMAGE DU CORPS 2

Pour un gommage pour le corps fait maison, mélanger dans un bol du sel fin, un peu de tequila et du jus de citron vert. Brasser pour former une pâte, puis appliquer.

PRODUIT EXFOLIANT

Si vous êtes à court de produit gommant pour le visage, utilisez 3 cuillères à soupe (45 ml) de sel mêlées à 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile d'olive. Mais attention ! Ce traitement est à déconseiller aux peaux fragiles. Ce truc est valable aussi pour les genoux, les coudes et les talons.

MASQUE DE JOUVENCE

Faire mariner des tranches de concombre dans du lait et les poser sur le visage. Étaler ensuite de la crème fraîche mélangée avec de l'argile. Vous pouvez également utiliser de la boue faite avec une terre plutôt riche en magnésium et l'appliquer sur le visage. Ce masque devrait être utilisé 1 à 2 fois par semaine.

PEAU GRASSE ET POINTS NOIRS

Réduire en poudre environ 100 g de pois secs. Diluer avec un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte que l'on appliquera sur le visage. Rincer au bout de 15 minutes.

POUR UNE PEAU JEUNE

Simplement ajouter une tasse de lait en poudre dans l'eau de votre bain.

BAUME CITRON POUR LE VISAGE

Mélanger 2 cuillères à soupe de miel avec le jus d'un citron. Appliquer pendant 20 minutes sur le visage.

POUR DE BEAUX ONGLES

Pour avoir de jolis ongles et très longs, il faut mettre du citron, après rincer et appliquer une crème hydratante. Enfin on peut appliquer du vernis incolore.

HYDRATANT NATUREL

Après votre douche, lorsque vous êtes encore humide, appliquez généreusement de l'huile (pour bébé, de massage avec des huiles essentielles parfumées, même de l'huile d'olive) à même la peau sur tout le corps. Essayez-vous normalement et votre peau est hydratée pour la journée.

BAIN À L'AVOINE

Achetez une paire de bas de nylon bon marché et coupez les bas pour en faire de petits sacs individuels. Ensuite, insérez environ 1 tasse de gruau à l'intérieur de chaque bas et bien attacher les deux extrémités. On peut faire environ 6 à 8 petits paquets de gruau avec une paire de bas de nylon. Prenez un bain en y déposant un de ces sachets et votre bain sera alors un merveilleux hydratant corporel. Un excellent traitement pour ceux qui font des crises d'urticaire, souffrent de varicelle, picote ou d'une peau très sèche.

ODEUR DES PIEDS

Pour chasser les odeurs de pieds, faites tremper les pieds dans de l'eau vinaigrée. Vous pouvez également utiliser l'eau vinaigrée pour nettoyer l'intérieur de vos chaussures.

DENTIFRICE NATUREL

L'argile verte ou rouge surfine est un bon dentifrice de remplacement. Faire une pâte assez épaisse avec de l'eau additionnée éventuellement d'une(1) goutte d'huile essentielle de girofle ou de cannelle, par exemple. Ou additionnée de feuilles de sauge ou de menthe poivrée séchée et réduite en poudre.



Les fraises... signe que l'été est arrivé !

Ah! Les fraises! On les associe traditionnellement à la Saint-Jean-Baptiste et au début de l'été. Depuis quelques années elles arrivent un peu avant grâce à quelques variétés hâtives et on peut les déguster jusqu'en octobre avec la fraise d'automne.

Savoir choisir...

Comme les fraises ne mûrissent presque plus une fois cueillies, il vaut mieux choisir des fruits d'un rouge brillant, sans trace de blanc ni de vert, avec une queue non flétrie et d'un beau vert vif. Éviter les fraises molles ou ternes, signe qu'elles sont vieilles.

Fragiles!

Les fraises fraîches sont capricieuses et ne tolèrent pas beaucoup de manipulations ni de séjours prolongés à la température ambiante. L'idéal est de les mettre au frigo sans les laver ni les équeuter, et de les consommer dans les 48 heures. Si on a de la place on conseille de les étendre sur

un plateau et de les couvrir d'une essuie-tout. Mais, avant toutes choses, il vaut mieux les trier et réduire en purée ou manger tout de suite celles qui sont endommagées. Les fraises fraîches se conserveront un peu plus longtemps si on les sucre légèrement.

Des fraises partout, partout!

Tartes, shortcakes, mousses, choux à la crème, poudings, gâteaux au fromage, crêpes, laits frappés...les fraises se prêtent à toutes les fantaisies gourmandes. Voici d'autres idées simples mais très séduisantes.

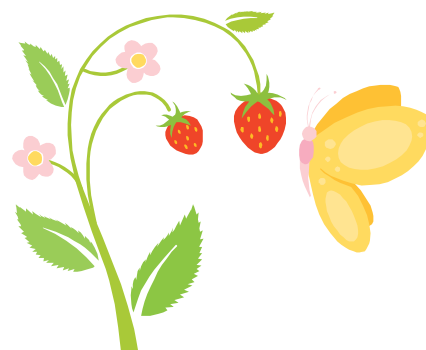
- Faire macérer des fraises dans du vin rouge de 1 à 2 heures, à la température ambiante, puis saupoudrer de sucre.
- Servir des fraises en brochettes avec une sauce au chocolat.
- Ajouter des fraises à du champagne.
- Arroser des tranches de fraises légèrement sucrées de quelques gouttes de vinaigre balsamique.

• Au robot culinaire, mélanger une quantité de fraises coupées, de yogourt et de lait. Sucrez avec du miel pour un bon lait frappé.

• Écraser des fraises avec un peu de sirop d'érable et de muscade. Servir sur de la crème glacée, des gaufres ou du pain doré.

• Couper des fraises en éventail et les servir avec des fromages.

Source : Coup de Pouce, juillet, 2003



Confiture de fraises et gingembre...

Recette spéciale pour le temps des fraises.

Temps de cuisson: 40 minutes

Rendement : 6 à 7 pots de 250ml (1tasse)

Ingrédients :

1 kg (2 lb) de fraises, coupées en morceaux
500 g (1 lb) de sucre
jus de 1 citron
50 ml (1/4 tasse) de gingembre frais, haché ou râpé

Méthode :

Laisser macérer les fraises dans le sucre 24 heures. Mettre les fruits

dans une passoire et récupérer le sirop. Faire cuire ce sirop à feu moyen, additionné du jus de citron et du gingembre, jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons atteigne 107°C.

Ajouter les fruits, porter à ébullition, réduire le feu et, en remuant continuellement, cuire jusqu'à ce que le thermomètre atteigne 105-106°C.

Répartir dans les pots stérilisés.



Des idées pour servir :

- Servir sur de la crème glacée.
- Ajouter à un pudding au riz.
- Délicieux avec du fromage et des biscottes.
- Sur un brie chaud...
- Ajouter à une vinaigrette huile d'olive et vinaigre balsamique.
- Dans un lait frappé ou un yogourt.
- Étalée avec du miel sur des rôties chaudes.
- Ajouter dans une recette de muffin à l'avoine ou de brownies au chocolat.
- Soyez créatifs !

L'importance de s'aimer (soi)...

N'est-il pas prétentieux de prétendre aimer quelqu'un quand on ne s'aime pas soi ?

Parmi les nombreuses personnes que la vie nous amène à côtoyer, il y a toujours, à des degrés divers, celles qui nous attirent et celles qui nous "repoussent". Celles qui nous attirent sont celles dont on recherche spontanément la compagnie.

L'explication de cette attraction est aussi simple que sa pratique est difficile.

On ne peut donner que ce que l'on a déjà...

Si je sais lasser mes chaussures, je peux donc lasser les tiennes. Si je sais me brosser les dents, je peux donc t'expliquer comment brosser tes dents. Si je parle anglais, je peux donc t'apprendre l'anglais. Si je vois un nuage, je peux donc te voir... Si je m'aime, je peux donc t'aimer !

Cela ressemble assez peu à de la philosophie et pourtant c'est une des bases de l'amour. Il faut s'aimer pour prétendre aimer l'autre.

Se respecter, un pré-requis important...

L'amour est un don. Mais sur le chemin de l'amour il y a le respect. Le respect c'est comme l'étoile du berger de celui qui cherche l'amour. S'il perd cette étoile de vue, il n'est pas sur la bonne voie. La

personne qui s'aime se respecte, la personne qui se respecte est sur la voie de l'amour...

Se respecter c'est au commencement s'accepter tel que l'on est y compris dans ses travers, ses défauts. La perfection n'existe pas et les apparences de la perfection n'inspirent qu'admiration et jalousie, deux sentiments totalement étrangers à l'amour.

Se respecter, c'est aussi prêter attention à un tas de détails pas aussi insignifiants qu'on voudrait se le faire croire. Pour mieux comprendre le respect de soi, on peut élaborer une petite trinité personnelle "corps, apparence, esprit".

Corps : On respecte son corps au travers de l'attention que l'on porte à notre alimentation, notre exercice physique, notre hygiène.
Apparence : On respecte son apparence au travers de l'attention que l'on porte à nos habits et à l'expression de notre personnalité.
Esprit : On respecte son esprit au travers de la discipline et des nourritures qu'on lui soumet.

Cela peut paraître austère mais ça ne l'est pas. Il y a beaucoup plus de plaisir et beaucoup moins de culpabilité à pratiquer certains excès lorsque globalement on vit dans le respect de soi et donc des autres. Tout le bénéfice est là, lorsque le respect de soi est une pratique naturelle, le respect des autres

le devient et sans l'avoir recherché on est devenu attirant pour les autres.

S'aimer soi-même: objectif à atteindre...

Si nous en faisons l'effort et si l'on est en paix, nous pouvons ressentir l'extraordinaire réserve d'amour qui est en nous et que nous n'osons pas libérer. Utilisons une petite partie de cette réserve pour entretenir notre paix intérieure et nous éveiller progressivement à l'amour. **Plus nous nous aimerons et plus nous inspirerons l'amour.**

"S'aimer soi-même, c'est le début d'une histoire d'amour qui va durer toute la vie".

Oscar Wilde.

www.cheztom.com/amour-de-l-importance-de-s-aimer-soi-article7.html



Se respecter c'est au commencement s'accepter tel que l'on est y compris dans ses travers, ses défauts.

Les dangers du bronzage...

Depuis 1980, les cas de cancers de la peau ont plus que doublé. Plus de 68 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année et cela au Canada seulement !

Protéger les enfants

Comme les dommages à la peau causés par l'exposition aux rayons ultraviolets s'**ACCUMULENT** au fil des ans, il faut se prémunir contre ces rayons dès le plus jeune âge. On estime en effet que de 60 à 80 % de l'exposition au soleil d'une personne survient avant l'âge de 18 ans.

De bons conseils...

Précautions pour bébé: le garder à l'ombre et s'assurer qu'il soit protégé par un chapeau à larges bords et des vêtements au tissu serré.

Donner l'exemple aux jeunes: se tenir à l'ombre, même sur la plage, en utilisant des parasols. Porter chapeau, chemise à manches longues, etc.

Exiger partout l'embellissement par des ARBRES, surtout à l'école.

Porter des verres fumés qui protègent aussi bien contre les rayons UVA que contre les UVB.

Éviter l'exposition au soleil entre 11 heures et 16 heures, alors que l'intensité des rayons ultraviolets est maximale.

Si l'exposition au soleil ne peut être évitée, utiliser une crème solaire approuvée par l'Association canadienne de dermatologie, dont le facteur FPS (facteur de protection solaire) est de 15 ou plus. Même si votre peau est déjà bronzée, cela ne vous protège pas des rayons du soleil ! Et n'utilisez jamais une crème solaire dans le seul but de prolonger inutilement l'exposition au soleil.

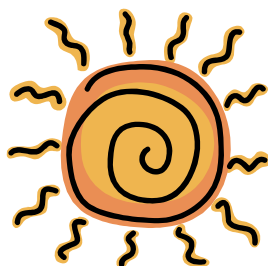
Prendre garde aux médicaments causant une photosensibilité de la peau. Consulter votre médecin, car certains médicaments peuvent entraîner de l'irritation, des rougeurs, des enflures, etc.

Dépistage du cancer: examiner régulièrement votre peau. Consulter un médecin si un grain de beauté ou une tache pigmentaire prend une forme asymétrique, si son diamètre augmente, ou si la lésion change de couleur, saigne ou démange.

En bref, ne pas s'exposer inutilement au soleil et ne pas recourir au bronzage artificiel.

ATTENTION! Même par temps couvert, 85 % des rayons UV peuvent traverser les nuages. Les UVB peuvent pénétrer la surface d'une piscine jusqu'à un mètre de profondeur, et sont facilement réfléchis par l'eau, le sable, le béton, la neige, etc.

www.santepub-mtl.qc.ca/Environnement/bronzage/index.html



Pour la fête des Mères

♥ Maman

Le premier mot dans la vie
Qu'on prononce à demi
Est parmi tous les mots
Certainement le plus beau
Lorsque l'on dit maman
Pour la première fois
Son regard souriant
Dévoile tout son émoi

Elle ne compte pas les heures
Chaque fois que l'on pleure
Elle nous prend dans ses bras
Jours et nuits elle est là

Elle guide nos premiers pas
Elle dirige nos âmes
Aux premiers faux pas
Sitôt elle pardonne

Une maman c'est tendresse
Une maman c'est amour
C'est une promesse
Qui nous lie toujours

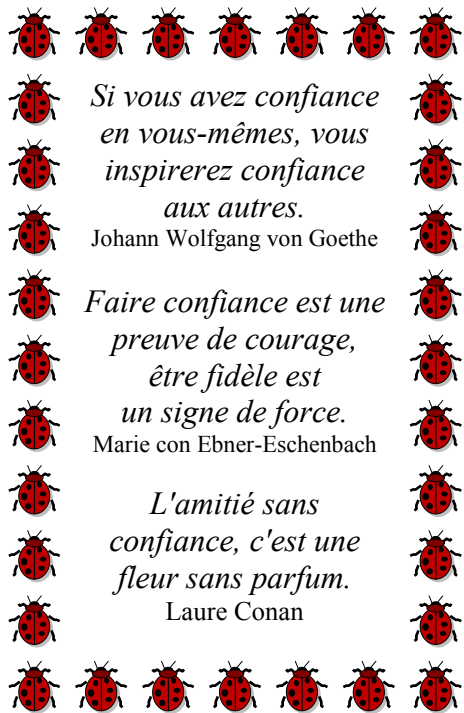
C'est une voix aimante
C'est une main qui caresse
C'est un regard toujours
tendre
Jusqu'à la vieillesse

(Fabiola Blaquièrre)

Développer sa confiance par l'estime de soi ...

Pour avoir confiance en soi, rien de mieux que de développer une bonne estime de soi. Voici 52 trucs, un pour chaque semaine. En travaillant ces principes de vie, la confiance grandit forcément !

1. Soyez indulgent avec vous-même lorsque vous commettez des erreurs.
2. Concentrez vous sur vos points forts et vos réussites.
3. Apprenez à dire « non ».
4. Rejetez avec indifférence toutes les remarques désobligeantes.
5. Considérez chacun comme votre égal.
6. Sachez apprécier les erreurs et en tirer les leçons.
7. Faites du bonheur une habitude.
8. Acceptez d'avoir tort avec sérénité.
9. Cessez de pester contre vous-même.
10. Trouvez un emploi qui vous convient.
11. Ne vous préoccupez pas de l'image que vous donnez.
12. Acceptez-vous sans condition dès aujourd'hui.
13. Vous méritez mieux que ce que vous croyez.
14. Recouvrez la liberté.
15. Accordez-vous chaque jour une parenthèse de plaisir.
16. Soyez prêts à vous investir dans vos désirs.
17. Demandez-vous ce qui pousse les gens à vous dire que vous les avez blessés.
18. L'opinion que vous avez de vous-même doit être prépondérante.
19. Soyez 100% positif un jour par semaine.
20. Admettez que les gens soient différents de vous.
21. Déterminez votre propre définition de la perfection.
22. Résistez à l'envie de changer pour que les autres vous aiment.
23. Ne vous comparez à personne.
24. Être différent ne doit pas vous perturber.
25. Évitez de vous causer des souffrances inutiles.
26. Cessez de vous identifier à vos actes.
27. Accordez de l'importance à vos décisions judicieuses.
28. Donnez la priorité à l'opinion que vous avez de vous-même.
29. Prenez votre santé en main.
30. Gardez le sourire quand on vous critique.
31. Sachez vous adapter.
32. Forgez votre opinion et prenez vos décisions.
33. Acceptez les compliments.
34. Accordez de l'importance à vos idées.
35. Apprenez à accomplir vous-même les tâches que vous confiez aux autres.
36. Ne prenez aucune sorte de compétition trop au sérieux.
37. Participez à la vie politique.
38. Vos besoins personnels sont les plus importants.
39. Ayez une vision juste des autres.
40. Dites « non » à la culpabilité.
41. Pensez que vous êtes quelqu'un d'estimable.
42. Pardonnez-vous toutes vos fautes.
43. Interprétez chaque événement de manière positive.
44. Chassez tout mauvais sentiment que vous éprouvez envers les autres.
45. Apprenez à résoudre vos problèmes.
46. Défendez vos intérêts.
47. Fiez vous le plus possible à vous-même.
48. Considérez toutes vos pensées comme acceptables.
49. Acceptez l'entière responsabilité de ce qui vous arrive.
50. Ne reconnaissez vos torts que lorsque cela se justifie.
51. Ne reconnaissez vos torts que lorsque cela se justifie... et oui encore!
52. Dites ou pensez du bien des autres.



Si vous avez confiance en vous-mêmes, vous inspirerez confiance aux autres.

Johann Wolfgang von Goethe

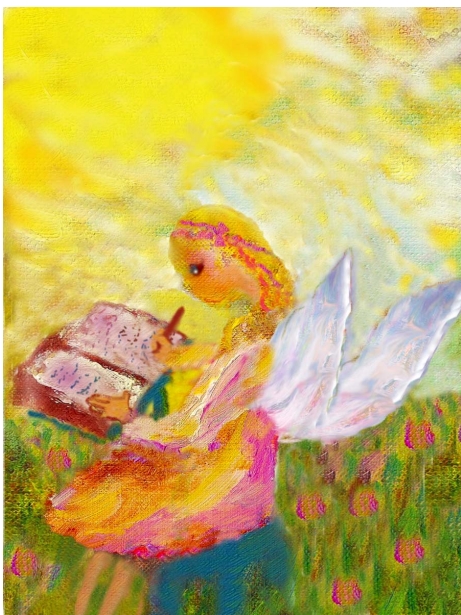
Faire confiance est une preuve de courage, être fidèle est un signe de force.

Marie con Ebner-Eschenbach

L'amitié sans confiance, c'est une fleur sans parfum.

Laure Conan

Semaine nationale de la santé mentale...



Pour la Semaine nationale de la santé mentale 2011, je suis heureuse de partager avec vous une de mes plus récentes œuvres: *Écrire, ça me donne des ailes* (acrylique et art numérique). Passez un bel été ! *Francine Grimard*

Francine Grimard est membre du conseil d'administration de l'Association canadienne pour la santé mentale. Elle est aussi auteure-illustratrice de livres pour enfants et son propre éditeur. Francine a publié en 2009 "*La mission de la petite âme*" et en 2010 "*La petite âme, d'où vient-elle ?*"

Participation spéciale de Alain Faucher...

Le message des personnes que je rencontre ces temps-ci se résume à: "C'est difficile ce que je vis, c'est toujours dure de vivre cela seul". Ma question les plonge au plus profond de leur mélange; émotion-sentiment, et la réponse tarde à venir et au bout d'un lourd silence, elle pointe timidement: "Je vais passer pour quel genre de personne, pour un faible!" pourtant, j'ai simplement demandé: "Qu'est-ce qui vous oblige à vivre cela seul."

Je sais, on nous a éduqué à se débrouiller soi-même, ne compter que sur soi. Seul les faibles, ne savent se redresser et passer au travers de l'épreuve.

Mais avec le temps, les cicatrices s'accumulent et ne sont jamais guéries, et pourtant, chaque jour la personne se redresse du mieux qu'elle peut et la vie continue. A chaque jour pour certains, ils construisent un mur, d'autres, ils creusent un fossé, peut importe, le résultat sera le même, la descente vers la solitude, le manque d'ASSURANCE? ET SURTOUT l'incompréhension des personnes significatives, la perte de la dignité humaine, et finalement plus aucun espoir.

Je n'ai aucun moyen miracle pour les sortir de l'ombre, sinon de profiter du changement de saison afin de redécouvrir des petites joies et surtout de persévérer, car qui sait de quoi sera fait demain.

Chaque petite victoire, me prouve et prouve au monde entier que je vais m'en sortir et, que je sais que ne rien faire est plus dommageable que d'agir même timidement.

Que l'on me croit ou non, pour tous, la vie est un combat chacun de nous devons nous débrouiller afin de passer au travers des nuages et retrouver le ciel bleu et calme. N'oubliez pas que la tempête fait apprécier le calme.

L'expérience que je vous invite à essayer: à chaque jour, trouvez une raison de rire, de vous émerveiller, et surtout, de vous sentir le coeur jeune et léger. Bonnes vacances ! *Alain Faucher*



S'aimer... Avoir confiance en soi... Être bien avec soi-même...

Le thème de la soixantième Semaine nationale de la santé mentale est "Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes." Je partage donc avec vous mes petites phrases bénéfiques, à vous répéter tous les jours afin de les intégrer à votre vie, car la première personne qui doit se faire confiance... c'est vous ! Passez un bel été ! *Sylvie Demers*

♥Je suis né-e sous une bonne étoile	♥Je suis une personne importante, aussi importante qu'une autre personne	♥Je suis toujours à la bonne place, au bon moment
♥Tout ce qui m'arrive est parfait	♥Je mérite ce qu'il y a de meilleur	♥Je suis extraordinaire !
♥Je suis quelqu'un de bien	♥Je suis parfait-e !	♥Je m'aime...

Divertissons-nous un peu... *un jeu de Sylvette Pilon*

MOT MYSTÈRE: ça me donne des ailes

Mot de 9 lettres : _____

Aide	Occupation	A	S	S	O	C	I	A	T	I	O	N	P
Anorexique	Prévention	N	U	O	C	D	A	T	M	N	E	E	R
Anxiété	Psychose	O	I	N	C	E	N	R	A	T	S	R	E
Association	Retour	R	C	D	U	P	X	A	L	E	T	V	V
Dépression	Soins	E	I	A	P	R	I	V	A	R	I	E	E
Estime de soi	Sondage	X	D	G	A	E	E	A	D	V	M	U	N
Intervenant	Suicide	I	E	E	T	S	T	I	I	E	E	S	T
Lois	Tête	Q	T	C	I	S	E	L	V	N	D	E	I
Maladive	Travail	U	E	L	O	I	S	O	E	A	E	N	O
Nerveuse		E	T	F	N	O	S	O	I	N	S	I	N
		A	E	N	C	N	E	R	E	T	O	U	R
		P	S	Y	C	H	O	S	E	A	I	D	E

RÉPONSE : CONFIANCE

Des histoires, juste pour rire...

Qu'est-ce qu'un nain qui use beaucoup d'encre?
Un nain primante.

Qu'est-ce qu'un nain avec un ordinateur?
Un nain formaticien.

Qu'est-ce qu'un nain qui n'a besoin de personne?
Un nain dépendant.

Qu'est-ce qu'un nain non identifié?
Un nain connu.

Trois naufragés sont sur une île déserte. Ils désespèrent de s'en sortir quand soudain, un génie apparaît dans une noix de coco et leur propose à chacun de faire un voeu.

Le premier naufragé demande à rentrer chez lui, et il est exaucé.
Le deuxième veut retrouver sa femme et ses enfants, exaucé aussi.
- Et toi que veux tu ? demande le génie au troisième.
- J'aimerais que mes deux copains reviennent et il est exaucé !

Un homme vient de se faire renverser par un auto. Le conducteur sort de l'auto et dit:
- Vous êtes bien chanceux on est juste devant le bureau d'un médecin
- Oui ! sauf que le médecin c'est moi !

Quelle est l'expression préférée d'un vampire ?
Bon sang !!!!

ACSM

Filiale Sorel/St-Joseph/Tracy
105 rue Prince, local 107
Sorel-Tracy (Qc) J3P 4J9

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



**Association canadienne
pour la santé mentale**

La vie est précieuse. Elle nous réserve des surprises si nous laissons l'émerveillement remplacer la peur de l'inconnu.

Retrouvez-nous sur le web :

**[www.soreltracyregion.net/
societe/cdc/organisme.php/8](http://www.soreltracyregion.net/societe/cdc/organisme.php/8)**

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 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, aîné-es, population en général.

L'avantage d'être membre de l'ACSM...

Dans le cadre de sa mission globale, l'Association canadienne pour la santé mentale, filiale Sorel/St-Joseph/Tracy, offre également des activités de soutien et d'entraide auprès de la population:

- Centre de documentation disponible pour la consultation.
- Campagne de sensibilisation au maintien d'une bonne santé mentale par la semaine nationale de la santé mentale.
- Séances d'information et conférences.
- Outils de prévention (dépliants, signets, journal, livre de recettes santé).
- Ateliers diversifiés sur des sujets comme l'alimentation, la mémoire et la concentration, l'estime de soi, la gestion des émotions, l'art-thérapie, la créativité à travers des médiums et des techniques mixtes, et autres.
- Séances de gymnastique douce, TaiChi
- Déjeuner santé mensuel.
- Chorale Envol du Cœur.

Devenez membre de l'ACSM Sorel/St-Joseph/Tracy

En devenant membre de notre association, vous recevrez notre journal L'Envolée, vous bénéficierez d'une réduction du prix de nos conférences et activités, vous aurez aussi accès à tous nos services réguliers. De plus, vous pourrez exprimer votre opinion lors de notre Assemblée générale. Ça vous intéresse ? Alors retournez-nous ce coupon !

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 au montant de: _____ \$

Retournez avec votre chèque ou mandat à:
ACSM, 105 rue Prince, local 107, Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9