



# L'Envolée



## C'est la rentrée !

L'automne arrive avec ses paysages à couper le souffle. C'est un moment de l'année pour ralentir, finir les préparatifs avant l'hiver et admirer la nature à son paroxysme.

Pour la rentrée, nous avons plusieurs activités pour vous ! Vous trouverez dans les pages suivantes notre programmation automnale ainsi que les événements à venir.

Pour vous inscrire, appelez-nous au (450) 746-1497 ou écrivez-nous au [info@smqpierredesaurel.org](mailto:info@smqpierredesaurel.org)

### Sommaire:

- ◆ Mot de la directrice
- ◆ Mot de l'intervenante de Virginie, de Nataly et de Kristine
- ◆ Prendre soin de sa santé mentale
- ◆ Citation positive
- ◆ Les remèdes
- ◆ Fête du Travail
- ◆ Activités milieu de vie
- ◆ Programmation automne 2022
- ◆ Prendre le temps de rire
- ◆ Mandala
- ◆ Poème
- ◆ Recette
- ◆ Coin détente
- ◆ Page technologique



### Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais  
Nataly Genest  
Virginie Fredette  
Kristine Jeghers

### Conception et mise en page:

Virginie Fredette et Kristine Jeghers

## Le mot de la directrice

C'est la rentrée !!

Êtes-vous prêts? 😊 Parce-que nous, nous sommes prêts!

La programmation vous est détaillée en page 8 du journal. Vous pouvez nous téléphoner si vous avez des questions sur celle-ci.

Vous constaterez également que nous accueillons deux nouvelles coéquipières, Nataly et Kristine! Je vous invite à suivre notre page Facebook dans les prochaines semaines. Nous vous dévoilerons chacune des personnes de l'équipe afin que vous puissiez en apprendre davantage sur chacune d'entre elles !

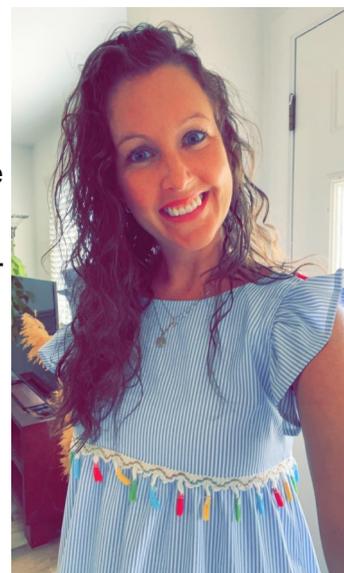
[Cliquer ici pour rejoindre notre page Facebook](#)

Nous avons travaillé fort cet été afin de nous approprier tout le nécessaire pour bien vous accueillir à cette rentrée.

J'ai très hâte de vous revoir et de vous présenter mes nouvelles collègues !

Je vous souhaite une bonne rentrée et une belle fin de saison estivale ! 😊

**Nathalie Desmarais**, directrice générale



## Mot de l'intervenante: Virginie Fredette

Ça y'est, le mois de septembre est arrivé ! Comme je l'ai écrit dans le journal du mois d'août, plusieurs choses ont changé pour nous et notre équipe durant l'année 2022. Vous remarquerez que Sylvette, notre adjointe, est partie à la retraite en juin. Vous verrez également de nouveaux visages puisque Nataly Genest a été engagée à titre d'agente de prévention/promotion. Il y a également une nouvelle intervenante pour me remplacer durant mon congé de maternité.

Oui, donc je ne serai plus là jusqu'à l'automne 2023 car je vais m'occuper de mon 2<sup>e</sup> enfant. Je profiterai donc de ce moment pour prendre soin de lui, de moi et de toute ma famille. Je vous souhaite de beaux moments à notre organisme. J'espère que vous aussi allez vous occuper de votre bien-être, c'est tellement important.

J'ai hâte de vous revoir l'année prochaine ! Prenez soin de vous ! 😊

**Virginie Fredette**, intervenante et agente de prévention/promotion



## Mot de l'intervenante: Nataly Genest

Bonjour à vous !

L'été se termine avec tous les avantages du beau temps qu'on a eu et de la longueur de ses journées, c'est le temps de l'année qui s'appelle « Le temps des vacances », c'est une pause pour se faire du bien à travers les plaisirs de la vie. Un beau temps d'échange, de rencontre, de voyage... Un temps pour recharger nos batteries, comme on dit « nous les Québécois ». Mais l'automne est aussi la récolte de la terre et le renouveau comme pour recommencer à apprendre de nouveaux apprentissages. Et avec nos activités qui reprennent ici, c'est un bon moyen de continuer d'investir dans votre bonheur quotidien, par vos échanges, vos partages et vos apprentissages.

Je vous souhaite une belle rentrée !

*Nataly Genest*, intervenante et agente de prévention/promotion

*« Quiconque arrête d'apprendre, à vingt ou quatre-vingt ans, devient vieux.  
Celui qui continue d'apprendre reste jeune.  
Dans la vie, le plus beau et de rester jeune d'esprit ».*

Henry Ford



## Mot de l'intervenante: Kristine Jeghers

Bonjour !

Je suis super contente de me joindre à cette belle équipe chez Santé Mentale Québec Pierre-De-Saurel. Nathalie et Nataly sont des femmes motivées et dévouée au bien-être de soi et de la communauté. Avec l'expérience que j'ai acquise dans le domaine de la santé et de l'enseignement, nous allons formé une équipe du tonnerre. Merci de m'accueillir au sein de votre groupe.

Le maintien de sa santé mentale est, pour moi, essentiel pour sa santé en général. Il est important de ralentir pour mieux ressentir, percevoir et de vivre le moment présent en pleine conscience. Ainsi, nous pourrons prendre un moment ensemble pour s'arrêter, se poser et se recentrer.

J'ai hâte de vous rencontrer et d'apprendre à vous connaître.

À bientôt,

*Kristine Jeghers*, intervenante et agente de prévention/promotion



## Prendre soin de sa santé mentale

Prendre soin de sa santé mentale rime souvent avec prendre soin de soi. Ça peut être par des gestes simples, au quotidien.

Saviez-vous que vous prenez soin de vous, lorsque :

- ♦ vous allez prendre une marche,
- ♦ vous parlez à un ami,
- ♦ vous vous reposez,
- ♦ vous vous informez sur les ressources disponibles autour de vous,
- ♦ vous demandez de l'aide,
- ♦ vous partagez un bon repas avec un être cher,
- ♦ vous riez au point d'avoir mal aux joues...



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE EST **AUSSI IMPORTANT** QUE  
PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ PHYSIQUE !

## Piste de réflexion

Cette semaine,

- ♦ Qu'avez-vous faites pour prendre soin de votre santé physique?
- ♦ Qu'avez-vous faites pour prendre soin de votre santé mentale ?

Dans le moment présent, que pouvez-vous faire pour vous offrir un moment de bonheur ?

## Citation positive

« Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur ! »

Albert Camus



## Les remèdes

### Huile essentielle pour soulager un rhume

#### La menthe poivrée, décongestionnant

Grâce à son « effet froid », l'huile essentielle de menthe poivrée dégage le nez, tout en fluidifiant le mucus pour faciliter son écoulement. Tonique et stimulante, l'huile essentielle de menthe poivrée booste aussi votre organisme pour que vous retrouviez une forme olympique !

**Utilisation** : Sur un mouchoir en papier, verser deux gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Respirer quand le besoin s'en fait sentir, 10 minutes maximum. Ne pas coller le mouchoir sous votre nez, respecter une distance de 10 cm environ.

**Précautions** : Ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants de moins de 6 ans, aux personnes épileptiques ou présentant des troubles neurologiques, aux sujets présentant des troubles hormono-dépendants cancéreux ou non, aux personnes déficientes en enzyme G6PD, aux sujets souffrants de lithiase biliaire, d'inflammation de la vésicule biliaire, de troubles hépatiques graves, d'hypertension et lors de problèmes cardiovasculaires importants.



**Toujours consulter un professionnel de la santé avant l'utilisation d'un nouveau produit.**

*SOURCE : Sandrine Millé, Passeport Santé, septembre 2020*

## La fête du Travail

Célébrée tous les premiers lundis de septembre, la fête du Travail est un jour férié au Canada depuis 1894. Elle tire ses origines des premiers rassemblements ouvriers de l'époque victorienne. Historiquement, les travailleurs soulignaient l'occasion par plusieurs activités, telles des défilés, des discours, des jeux et compétitions amateurs ainsi que des pique-niques.



La fête promouvait la solidarité et un sentiment d'appartenance à la classe ouvrière à une époque d'industrialisation accélérée. Depuis la Deuxième Guerre mondiale, de moins en moins de personnes participent aux activités de la fête du Travail. Malgré tout, elle demeure un jour férié, que beaucoup de Canadiens utilisent pour se reposer ou passer du temps en famille.

SOURCE : Marc-André Gagnon, L'Encyclopédie Canadienne, 2006. Mise à jour par Nathan Baker en 2020.

Fête du Travail  
**FERMÉ**  
Lundi le 5 septembre 2022

Vous avez besoin d'outils de promotion pour une santé mentale positive ?

**CONTACTEZ-NOUS !**

Nous avons des dépliants et des affiches. De plus, nous offrons des **ATELIERS GRATUIT** sur la santé mentale et sur les moyens pour maintenir l'équilibre.

450 746-1497

[info@smqpierredesaurel.org](mailto:info@smqpierredesaurel.org)

Lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC  
Pierre-De Saurel  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



## Activités à venir dans le milieu de vie L'ASTUCE



**L'ASTUCE**

**71 Hôtel-Dieu, local 106A, Sorel-Tracy**

**450-746-1497**

Activités L'ASTUCE en septembre:

- ♦ **Milieu de vie**  
Ouvert tous les mardis & jeudis de 8h30-12h /13h à 16h
- ♦ **Café rencontre**  
Mardi le 6, 13, 20 et 27 septembre de 10h à 11h30
- ♦ **Atelier de tricot**  
Jeudi le 15, 22 et 29 septembre de 13h à 15h30
- ♦ **Activité libre de bricolage, dessin, mandala**  
Jeudi le 15, 22 et 29 septembre de 13h à 15h30
- ♦ **Prêt de livres** disponibles dans notre bibliothèque



**Venez nous  
rejoindre !**

## Être présent dans sa communauté

**Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel** s'implique dans la communauté en offrant un point de rassemblement pour la collecte les articles suivants :

- ♦ Vieux soutien-gorge pour la Fondation du cancer du sein.
- ♦ Cartouche d'encre d'imprimante usagée pour la Fondation Mira.
- ♦ Goupille métallique de canette afin d'offrir des fauteuils roulants aux personnes en situation d'handicape.
- ♦ Attache de sac de pain en plastique.



La collecte se fait à nos bureaux du lundi au jeudi, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h.  
Nous nous chargerons de les acheminer aux bons endroits.

**Merci de votre générosité. Ensemble on peut faire une différence.**



# Programmation automne 2022

<b>Les Mardis et Jeudis</b> 9h à 12h 13h à 15h30	<b>Milieu de vie L'ASTUCE</b> Briser l'isolement, se ressourcer, créer des liens dans une ambiance chaleureuse et sans jugement. Intervenante sur place. AUCUNE INSCRIPTION NÉCESSAIRE.	
Les Lundis 13h30 à 14h30 Pour 12 semaines	<b>Tai chi avancé</b> Tai chi taoïste de 108 mouvements. Préalable: Tai chi Santé Animé par Mona Aussant. Début: Lundi le 12 septembre <b>GRUPE COMPLET</b>	
Les Mardis 10h à 11h30 Pour 16 semaines	<b>Café rencontre</b> Discussions, échanges et partages d'informations sur divers sujets. Animé par l'intervenante du milieu de vie . Début: Mardi le 6 septembre	
Les Mardis 13h à 14h30 <b>ET</b> Les jeudis : 13h à 14h Pour 12 semaines	<b>Programme intégré d'équilibre dynamique (PI.E.D)</b> 2 fois par semaine S'adresse aux personnes de 65 ans et plus autonomes à la marche (sans canne, marchette ou triporteur). Début: Mardi le 20 septembre	
Les Mardis 19h à 22h Pour 15 semaines	<b>Club d'échecs Sorel-Tracy</b> Des joueurs d'échecs se rencontrent afin d'améliorer leur performance et apprendre de nouvelles stratégies de jeu. Début : Mardi le 6 septembre	
Les Mercredis 13h30 à 14h30 Pour 12 semaines	<b>Tai chi santé</b> Mouvement de Tai Chi de base se pratiquant assis et debout, en alternance. Animé par Mona Aussant. Début: Mercredi le 14 septembre	
Les Jeudis 13h à 15h30 Pour 15 semaines	<b>Atelier de tricot et artisanat libre</b> Conseils et trucs pour vous soutenir dans votre projet. Animé par Fernande Vaillancourt. Début: Jeudi le 15 septembre	
Mercredi 21 septembre 13h30 à 15h30	<b>Atelier de méditation et écriture intuitive</b> Animé par Geneviève Bélanger du Centre Équilibre. Place limitée.	
<b>OBLIGATOIRE :</b>		
<b>Inscription et carte de membre au coût de 15\$</b> 71 Hôtel-Dieu, local 105, Sorel-Tracy 450-746-1497 info@smqpierreresauvel.org		
 SANTÉ MENTALE QUÉBEC Pierre-De Saurel Promouvoir. Soutenir. Outiller.		
<b>NOUVEAU</b>	Les Lundis 11h à 12h Pour 6 semaines	<b>Tai chi pour débutant</b> Apprentissage du Tai chi taoïste de 108 mouvements. Animé par Mona Aussant. Début: Lundi le 12 septembre
	Mardi 25 octobre 13h15 à 15h30	<b>Bingo d'Halloween</b> Pour tous les groupes d'âge. Prix de présence
	Jeudi 27 octobre 10h à 12h	<b>Atelier de décoration de citrouille</b> Prenons le temps ensemble pour décorer vos citrouilles: graver, sculpter, peindre, dessiner ou autres. Si vous voulez, apportez votre lunch pour poursuivre en après-midi.
	Jeudi 15 décembre 11h à 15h30	<b>Dîner de Noël et Bingo des fêtes</b> Repas fourni et distribution de cadeaux de Noël. Coût: 25,00\$ Date limite pour inscription: 25 novembre 2022

Mise à jour: 24 août 2022

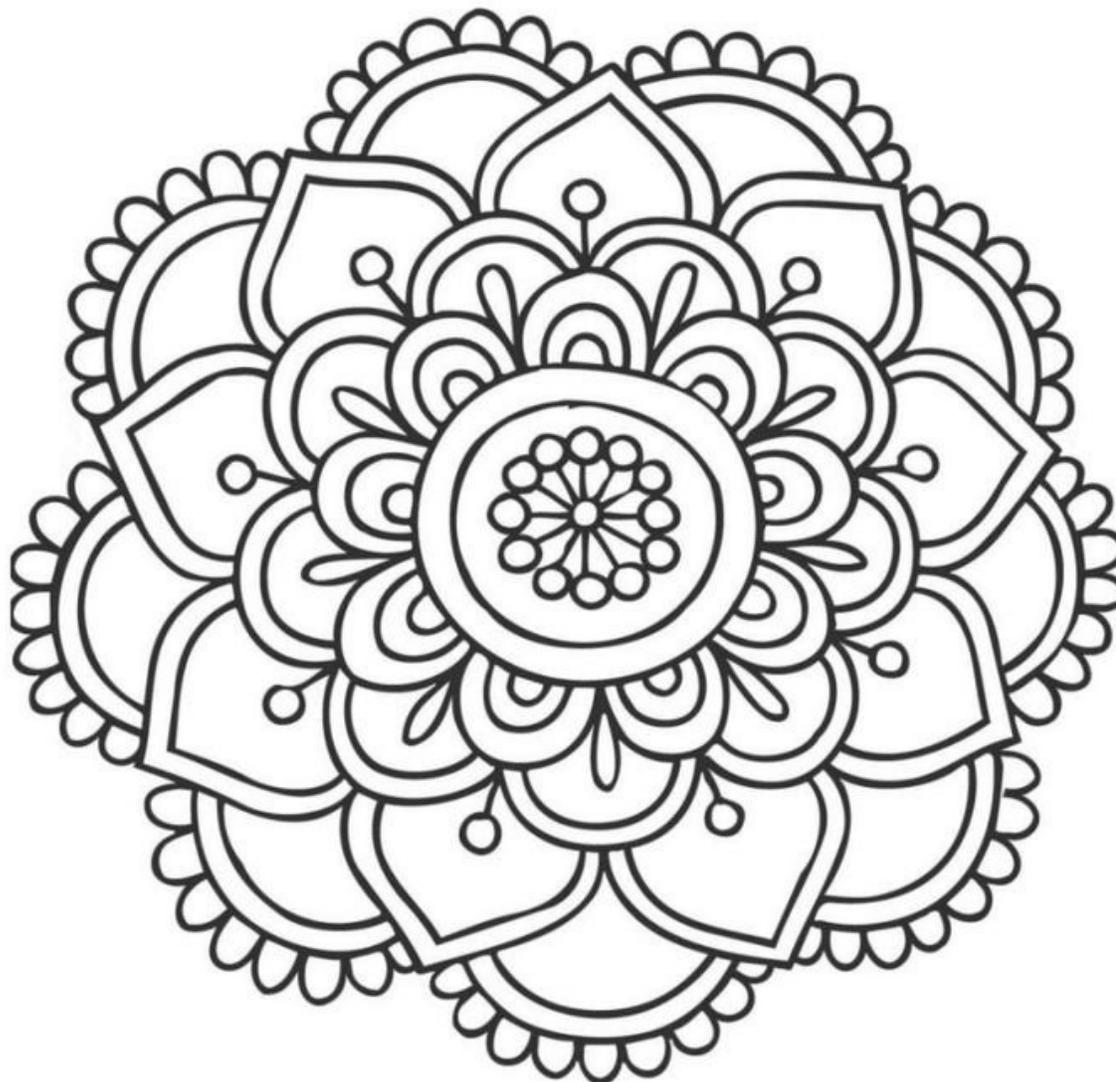
## Prendre le temps de rire

J'ai une blague sur les magasins,  
mais elle n'a pas *supermarché* !

SOURCE : COMMENTECONOMISER.FR



## Mandala



Comment vous sentez-vous avant de colorier le mandala?  
Comment vous sentez-vous après avoir colorier le mandala?

## Poème d'automne

### Quand automne en saison revient

Quand automne en saison revient,  
 La forêt met sa robe rousse  
 Et les glands tombent sur la mousse  
 Où dansent en rond les lapins.

Les souris font de grands festins  
 Pendant que les champignons poussent.  
 Ah ! que la vie est douce, douce  
 Quand automne en saison revient.

**SAMIVEL (1907-1992)**



## VOUS AVEZ BESOIN DE PARLER ?

Contactez nos intervenantes qui sont disponibles pour vous écouter et vous fournir des astuces au besoin. Elles peuvent également vous référer au bon endroit si nécessaire.

**Ayez confiance ! Demander de l'aide prend beaucoup de courage et ça en vaut la peine !**

**(450) 746-1497**

**info@smqpierredesaurel.org**

**lastuce@smqpierredesaurel.org**

**Lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h**

SANTÉ  
 MENTALE  
 QUÉBEC



Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## Recette

### BISCUITS AU PAIN D'ÉPICES

- \* 3 tasses de farine
- \* 1c. À soupe de gingembre moulu
- \* 1 c. à thé de cannelle moulue
- \* 1 c. à thé de muscade moulue
- \* 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- \* 3/4 de tasse de beurre fondu
- \* 1 tasse de sucre (blanc ou brun, au goût)
- \* 3/4 de tasse de sirop d'érable
- \* 1 œuf



- 1- Préchauffez le four à 375'
  - 2- Mélangez tous les ingrédients ensemble, pour en former une pâte homogène.
  - 3- Formez des boules de la grosseur d'une balle de golf et disposez-les sur une plaque de cuisson.
  - 4- Cuire pendant 8-10 minutes ou jusqu'à ce que le dessous du biscuit soit doré.
  - 5- Sortir du four et laissez reposer avant de servir.
- \*Peut se congeler sans problème !

Recette : Virginie Fredette

## Coin détente

### DEVINETTE :



**Qu'est-ce qui vous appartient bien,  
mais que les gens utilisent plus que vous ?**

Voire prénom

# Page technologique

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

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

**Groupe fermé**



Virginie Fredette: [Pensées positives en pandémie](#) [Changer son regard face à l'erreur](#)  
[Mettre son énergie sur ce qui nous fait du bien](#) [Aller jouer dehors](#)  
[Développer votre créativité](#) [Café Rencontre](#) [Conciliation travail famille](#)

Bandes dessinées: [Claude fait un choix](#)

Santé mentale au travail: [L'intelligence des émotions au travail](#) [Agir au travail](#)  
[Conciliation vie personnelle et travail](#) [La reconnaissance au travail](#)

Fiches d'animation: [CHOISIR population en générale](#) [CHOISIR jeunesse](#) [CHOISIR travail](#)  
[Ressentir, c'est recevoir un message](#) [Découvrir](#)

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

Visitez notre page Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

Vous aimeriez confier vos soucis et vos angoisses à une personne de confiance?

Santé mentale Québec —*Pierre-De Saurel* offre le service « Suivi individuel » pour parlez en toute confiance avec notre intervenante.

Contactez l'intervenante au 450-746-1497 ou [lastuce@smqpierredesaurel.org](mailto:lastuce@smqpierredesaurel.org)



## 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](mailto:info@smqpierredesaurel.org)  
Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel  
Site web: [SMQ-Pierre-De Saurel.org](http://SMQ-Pierre-De Saurel.org)

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC   
Pierre-De Saurel  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.