



L'Envolée



Dernière préparation à l'HIVERNATION !

NOVEMBRE

Le mois de novembre est un mois où il est important de se remplir de soleil et de bien-être. Cher Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel nous vous offrons des moments plein de sourire...

Êtes-vous prêts ?

Sommaire:

- ◆ Mot de la directrice
- ◆ Mot de l'intervenante
 - * Nataly Genest
 - * Kristine Jeghers
- ◆ Prendre soin de sa santé mentale
- ◆ Citation positive
- ◆ Prendre soin de son corps
- ◆ Activités milieu de vie L'ASTUCE
- ◆ Invitation et calendrier L'ASTUCE
- ◆ Coin de détente:
 - ◆ Mandala
 - ◆ Prendre le temps de rire
 - ◆ Recette
 - ◆ Sudoku et devinette
 - ◆ Poème
- ◆ Page technologique

N'oubliez pas :

Nous passerons à l'heure d'hiver dans la nuit du **samedi 5 novembre au dimanche 6 novembre 2022.**



Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais
Nataly Genest
Kristine Jeghers

Conception et mise en page:

Kristine Jeghers

Le mot de la directrice



Nous accueillons novembre !!

Chez SMQ-PDS, nous avons profité de ce temps de l'année pour faire le ménage de nos locaux. Nous avons été agréablement surprise, unanimement, de réaliser à quel point c'est énergisant et vivifiant de faire du ménage ! Et je crois que novembre est une période de l'année tout à fait approprié pour cela !

Dans un autre ordre d'idée, je vous invite à ne pas oublier de consulter notre programmation mensuelle pour notre milieu de vie l'Astuce. De belles nouveautés s'ajoutent doucement à l'horaire et je suis persuadé que tous pourront y trouver leur compte 😊

La programmation hivernale qui vous sera dévoilée en décembre vous intéressera également sans aucun doute et je vous avise que nous prendrons vos inscriptions avant le congé des fêtes.

Venez nous voir 😊

Nathalie Desmarais, directrice générale

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

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

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

Mot de l'intervenante: Nataly Genest

Bonjour,

Nous avons eu la chance d'avoir un mois d'octobre exceptionnel avec des températures chaudes. Des journées et des fins de semaines où nous avons pu étirer l'été indien.

Pour le mois de novembre, je vous souhaite de reconnaître et de vous laisser envahir par le sentiment de la gratitude au quotidien envers ceux et ce qui vous entoure qui vous rend heureux. Au lieu de laisser influencer votre pensée quotidienne par la grisaille et le temps maussade. Car on est souvent dans l'acquis de tous les bienfaits dans notre vie.

Prenez le temps d'apprécier même les choses et les événements qui sont dans votre vie depuis longtemps. Le plus grand ennemi de la gratitude est l'habitude !

Natalie Genest, intervenante et agente de prévention/promotion



Mot de l'intervenante: Kristine Jeghers

Nous sommes déjà en novembre !

Avec l'arrivée du froid de l'automne et des courts moments d'ensoleillement, la fatigue se fait sentir et le nez commence parfois à couler. C'est le début de la saison des symptômes grippaux. Il est donc important de soutenir notre système immunitaire par les bonnes habitudes de vie incluant l'alimentation saine.

Pour bien manger et ne pas se ruiner, cuisinez avec les produits de saison: courges, brocolis, choux, poireaux, fenouil, carottes, pommes de terre, châtaignes, pommes, poires, clémentines, panais, etc. Avec nos surplus de citrouille d'Halloween, c'est un bon mois pour les soupes, les gratins, les quiches, les plats mijotés, bref, tout ce qui nous réchauffe !

En manque d'idée ? Vous trouverez une bonne recette de mijoté de bœuf à la citrouille et aux pommes dans la section Recette. À vos chaudrons!

Kristine Jeghers, intervenante et agente de prévention/promotion



Prendre soin de sa santé mentale

Au quotidien, la vie va vite et la charge émotionnelle peut être significative. Les sources de stress sont multiples, toujours croissantes et semblent de plus en plus intenses. À la longue, nos mécanismes de « coping » et de résolutions de problèmes peuvent devenir insuffisantes. Lorsque cela arrive, nous vivons un changement, une insatisfaction, une sensation d'impuissance, etc. Ce changement se voit souvent par l'arrivée des mauvaises habitudes de vie ou de comportements autodestructeurs. Ceci est un déséquilibre émotionnel.

Il est donc important de développer des habitudes de vie et des stratégies positives multiples afin de surmonter le stress, les enjeux et les pressions quotidiennes ainsi que de prévenir le déséquilibre émotionnel.

⇒ S'assumer

Reconnaissez que vous êtes responsable de vos pensées, de vos actes, de vos décisions ainsi que de leurs conséquences. Assumez cette responsabilité vous permet d'avoir le pouvoir de changer les choses; Ne pas assumer cette responsabilité vous place dans une position de victime.

⇒ Fixer des objectifs

Que vous ayez de petits rêves ou des attentes élevées, déterminez ce qui est important pour vous, ce que vous attendez de la vie et décomposer vos aspirations en petits objectifs selon la méthode SMART.



⇒ Faites preuve de souplesse d'esprit

Autorisez vous une conception de la vie plus souple en accueillant les imprévus et en diminuant vos exigences tout en vous adaptant à ce que vous ne pouvez pas à changer et en restant ouvert aux opportunités. Sentez vous léger.

⇒ Surmontez les frustrations

Les frustrations quotidiennes sont inévitables; affrontez-les plutôt que de chercher à les éviter. Changez votre discours interne et dites « Ceci ne me plaît pas; je peux le surmonter. »

⇒ Accepter qui vous êtes et prenez soin de vous

Sachez ce que vous aimez, permettez-vous des petits plaisirs (culinaire, activités, etc.). Prévoyez du temps pour vos loisirs hebdomadaire, entretenez vos liens affectifs et félicitez-vous quotidiennement.

Citation positive

« Ne compte pas les jours,
fais que chaque jour compte ! »

Muhammad Ali



Prendre soin de son corps... AVEC DE L'AIL

Le **rhume** est une infection virale fréquente où les symptômes sont légers (toux, écoulement nasal, mal de gorge). Elle dure entre 3 à 7 jours.

La **grippe** cause des symptômes plus sévères (fièvre, courbatures musculaires, toux sèche et soudaine, fatigue intense) et souvent la personne atteinte ne peut plus fonctionner à son rythme habituel. Elle dure entre une à deux semaines (parfois plus longtemps).

Pour se protéger contre le rhume/grippe, il est important d'adopter des habitudes de vie qui soutiennent notre système immunitaire: alimentation saine (avec plus de légumes qu'à l'habitude), exercice physique régulier, sommeil réparateur, cessation/diminution de l'usage du tabac et consommation modérée d'alcool.

De plus, saviez-vous que l'ail peut soulager les symptômes du rhume/grippe, diminuer la fréquence des épisodes et permet même traiter les infections des voies respiratoires?

Bienfaits de l'ail :

riche en antioxydants, source de composés sulfurés, favorise la santé cardiovasculaire, propriétés anti-cancer, riche en goût et peu de calories.

Mode de consommation d'ail :

- * 4 gousses d'ail frais (16g) par jour ;
- * 2g à 4g d'ail séché en poudre, 3 fois par jour ;
- * 2ml à 4ml de teinture d'ail, 3 fois par jour, lorsque vous avez déjà le rhume.



Si vous désirez réduire l'odeur d'ail sur votre haleine, il est recommandé de mâcher du persil, de la menthe ou des grains de café.

Source: <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=remedes-naturels-grippe-rhume>

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 :



♦ **Milieu de vie**

Ouvert tous les mardis & jeudis de 8h30-12h /13h à 16h

♦ **Café rencontre**

Mardi le 1, 8, 15, 22 et 29 novembre de 10h à 11h30

♦ **Atelier de tricot et bricolage/artisanat libre**

Jeudi le 3, 10, 17 et 24 novembre de 13h à 15h30

♦ **Prêt de livres** disponibles dans notre bibliothèque



INVITATION

VENEZ NOUS REJOINDRE !

CAFÉ-RENCONTRE du 8 et 22 novembre ainsi que le 6 décembre 2022

Nous vous invitons à assister à une série de café-rencontre SPECIAL offert par Caroline Grenier, intervenante chez Maison La Source. Nous discuterons du féminisme sous toutes ses formes. Nous discuterons également de nos limites et nos émotions face à différentes situations de la vie.

DINER DE NOËL et BINGO DES FÊTES



Nous vous invitons JEUDI le 15 décembre de 11h à 15h30 pour un dîner suivi du Bingo des fêtes. Un repas traditionnel du temps des fêtes sera offert sur place par la Boucherie Sorel, animation faite par Mathieu Doré et distribution de cadeaux de Noël. Coût : 25,00\$

COLLECTE DE TISSU DE NOËL

Recherchons des retailles de tissu de Noël suffisamment grande pour des ateliers de bricolage et ce, jusqu'au 1 décembre.

Merci de vos dons.



Novembre 2022

71 Hôtel-Dieu, local 106A
Sorel-Tracy
450-746-1497



L'ASTUCE
Brisons l'isolement, ensemble

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
31 oct	1 10h à 11h30  Café rencontre	2	3 13h à 15h30  Tricot et Brico	4 Nuit de samedi 5 nov à dimanche 6 nov N'oubliez pas  Changez votre heure
7	8 10h à 11h30  Café rencontre: LE FÉMINISME	9	10 13h à 15h30  Tricot et Brico	11
14	15 10h à 11h30  Café rencontre	16	17 13h à 15h30  Tricot et Brico	18
21	22 10h à 11h30  Café rencontre: MES LIMITES	23	24 13h à 15h30  Tricot et Brico	25
28	29 10h à 11h30  Café rencontre	30	1 déc 13h à 15h30  Tricot et Brico	



MILIEU DE VIE: Ouvert tous les mardis & jeudis de 8h30-12h /13h à 16h



COIN DÉTENTE

Mandala

Comment vous sentez-vous avant d'avoir colorier le mandala?



Comment vous sentez-vous après avoir colorier le mandala?

Prendre le temps de rire ...



SOURCE : blagues-droles-humour.com

Image: <https://stickers.cloud/en/pack/master-yoda>

Qu'est-ce que ça fait quand vous lancez une gousse d'ail contre un mur?

« Jet d'ail » Réponse: Le retour du

Recette

MIJOTÉ DE BŒUF À LA CITROUILLE ET AUX POMMES



Ingrédients :

- ◆ 3 cuillères à table de farine
- ◆ 2 cuillères à thé de graines de fenouil broyées
- ◆ 1/4 cuillère à thé de sel
- ◆ 1/4 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- ◆ 2 lb de rôtis de palette désossé, coupé en cubes
- ◆ 2 cuillères à table d'huile d'olive
- ◆ 2 oignons coupés en deux, puis en tranches fines
- ◆ 1 3/4 tasse de bouillon de bœuf réduit en sel
- ◆ 1 1/2 tasse de jus de pomme brut (à l'ancienne)
- ◆ 1/4 tasse de vinaigre de cidre
- ◆ 1 citrouille pelée et épépinée, coupée en cubes (2 à 3 lb/1 à 1,5 kg)
- ◆ 4 panais coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- ◆ 2 pommes rouges (de type Cortland), le cœur enlevé, coupées en quartiers

ÉTAPES :

1. Mélanger la farine, les graines de fenouil, le sel et le poivre dans un grand bol.
2. Enrober les cubes de bœuf dans le mélange.
3. À feu moyen, dans une grande casserole enduit d'huile, faire dorer les cubes de bœuf avec l'oignon.
4. Ajouter le bouillon, le jus de pommes et le vinaigre. Porter à ébullition. Couvrir et mijoter pendant 1 1/4 heure.
5. Ajouter la citrouille et les panais. Porter à ébullition.
6. Réduire le feu. Couvrir et mijoter pendant 25 minutes.
7. Ajouter les pommes. Couvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes et les pommes soient tendres (environ 5 à 10 minutes).

Recette : <https://www.coupdepouce.com/cuisine/plats-principaux/recette/mijote-de-boeuf-a-la-citrouille-et-aux-pommes>

Sudoku

Sudoku signifie **chiffre unique** en japonais et est un jeu de logique. Il faut inscrire les chiffres de 1 à 9 par carré de 9 cellules, par colonne et par ligne. Le même chiffre ne peut figurer qu'une seule fois.

À vous de jouer !

FACILE

Grille de sudoku 26

2		3		6	5	7	8	9
9	5	8	7			1	4	
	6	7	1	9	8		2	5
8	3		9		6	5	7	2
		6	5	8	2	4	1	
5	4	2	3	7		9		8
6		4	2		9		5	1
3	8			1	7	2	9	4
1	2	9	8		4	6		7

Source: <https://teteamodeler.ouest-france.fr/soutienscolaire/maths/sudoku/niveau3/grille26.asp>

DIFFICILE

				1			7	
	9				5			
3		4	7					5
		9	6			2	5	1
	1						8	
4	3	5			2	9		
6					1	7		2
			8				9	
	2			4				

Source: <https://echodelinfo.wordpress.com/jeux/sudoku/sudoku-niveau-difficile/#jp-carousel-6061>



Devinette

Quelle maladie les clowns adorent-ils?

Réponse: Le rhume, parce que ça rend le nez rouge

SOURCE : écrit par Marwann, Paris (75) <https://www.journaldemickey.com/les-actus/blague/blagues-de-lecteurs->

Poème

Mois de Novembre

Voici novembre
Ni chaud ni tendre !
Vrai temps d'hiver
Humide et sévère !

Le vent emporte
Les feuilles mortes...

Le ciel gris
Chargé de pluie

Mais si l'hiver est chargé d'eau
L'été n'en sera que plus beau !

Comptines de pluie et de beau temps, p. 55, 56

Marie Tenaille, Édition Fleurus 198

Source: <https://ouellette001.com/regard/R0047Novembre.htm>

La brume

Le ciel est couvert
On ne voit plus à travers...
Le temps a mis son costume
De brume.

Qui veut voir clair
Allume !
Qui a froid
S'enrhume.



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.



Page technologique

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

L'AS-

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](#)
[Res sentir, 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



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

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

