

L'Envolée

TROUBLE AFFECTIF SAISONNIER...

Les informations pour cet article proviennent du site de l'Association canadienne pour la santé mentale:
http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=290&lang=2

La météo peut avoir un effet sur l'humeur des gens. Il n'est pas rare qu'une journée ensoleillée influence positivement notre moral contrairement à un jour pluvieux qui pourrait nous rendre plus triste ou morose. Pourtant, bien que ces changements d'humeur soient perceptibles, ils n'affectent généralement pas notre capacité d'accomplir nos activités quotidiennes. Cependant, certaines personnes sont susceptibles d'éprouver un type de dépression associé au rythme des saisons. La réduction d'ensoleillement et le raccourcissement des jours en fin d'automne provoquent chez ces personnes des réactions apparentées à la dépression clinique qui peuvent durer jusqu'au printemps. Cet état s'appelle «trouble affectif saisonnier» ou TAS.

Il existe une forme plus légère du TAS communément appelée les «bleus de l'hiver» pouvant provoquer des malaises sans toutefois être incapacitante. Cependant, le terme «bleus de l'hiver» peut être trompeur puisque certaines personnes peuvent être atteintes d'une forme de TAS encore plus rare, à savoir, la dépression d'été qui se manifeste généralement tard au printemps ou au début de l'été.

Ce problème est connu depuis plus de 150 ans mais n'est reconnu comme un trouble mental que depuis le début des années 80. De nombreuses personnes pourraient être atteintes d'un TAS sans savoir qu'un tel trouble existe et que de l'aide est disponible.

Le TAS peut s'avérer incapacitant, empêchant ceux qui l'éprouvent de fonctionner normalement. Il peut affecter leur vie personnelle et professionnelle et limiter sérieusement leur potentiel. Il est important de se renseigner au sujet des symptômes et des traitements existants afin aider les gens atteints d'un TAS à vivre une vie productive à l'année longue.

Quelles sont les causes du TAS?

Les causes du TAS font continuellement l'objet de recherche et à ce jour, aucune n'est confirmée. Cependant, ces troubles seraient associés aux variations saisonnières d'intensité lumineuse. Le cerveau régularise, au moyen d'une «horloge biologique interne», nos rythmes circadiens (quotidiens). Cette horloge biologique réagit aux changements de saison, en partie, parce que la longueur des jours varie. Alors que la vie de nos aïeux était rythmée par l'alternance de clarté et de noirceur, l'arrivée assez récente de l'électricité nous a permis d'être actifs au-delà des heures de clarté. Cependant, nos horloges biologi-

Mars-Avril 2011

Sommaire :

- Trouble affectif saisonnier
- Recettes à déguster
- L'estime de soi
- La Saint-Patrick
- L'origine du poisson d'avril
- Troubles bipolaires: les bienfaits de la méditation
- Divertissons-nous un peu
- Des histoires juste pour rire
- L'ACSM...



Participation à ce numéro:
Sylvette Pilon
Francyne Desjardins
Mise en page: Sylvie Demers

Trouble affectif saisonnier... suite

ques donnent peut-être toujours à nos corps «l'ordre» de dormir lorsque les jours raccourcissent. Ce phénomène nous désynchronise dans nos horaires journaliers, qui dorénavant ne varient plus selon la saison. D'autres recherches indiquent qu'un TAS peut perturber les neurotransmetteurs - ces médiateurs chimiques dans le cerveau qui aident à régulariser le sommeil, l'humeur et l'appétit.

Quels sont les symptômes?

Les TAS peuvent être difficiles à diagnostiquer puisqu'un grand nombre des symptômes ressemblent à ceux d'autres types de dépression ou de trouble bipolaire. Même certains troubles physiques, comme ceux issus de la glande thyroïde, peuvent avoir des similitudes avec la dépression. En général, les symptômes, liés aux changements d'humeur et de comportement qui apparaissent deux hivers de suite, sans aucune autre explication, peuvent indiquer la présence d'un TAS. Ils peuvent inclure:

- Changement au niveau de l'appétit, particulièrement le désir d'aliments sucrés ou de féculents
- Prise de poids
- Baisse d'énergie
- Fatigue
- Tendance à dormir beaucoup / se réveiller plus tard
- Difficulté à se concentrer
- Irritabilité
- Évitement des situations sociales
- Sentiments d'anxiété et désespoir

En règle générale, **les symptômes associés aux TAS disparaissent avec l'arrivée du printemps**. Chez certaines personnes, les symptômes se présentent soudainement avec une courte période d'activité accrue. Chez d'autres, les effets du TAS se dissipent peu à peu.

Les symptômes de la **dépression d'été** peuvent inclure:

- Mauvais appétit
- Perte de poids
- Trouble du sommeil

Qui est à risque?

Les recherches démontrent qu'entre 2% et 3 % de la population peut être atteinte d'un TAS. Un autre 15 % éprouve des symptômes moins sévères, décrits comme «bleus de l'hiver».

Le TAS peut affecter certains enfants et adolescents, mais il se manifeste habituellement chez les gens âgés de 20 ans et plus. Le risque d'être touché par un TAS diminue avec l'âge. Les femmes sont plus souvent atteintes de ce trouble que les hommes.

De récentes études montrent que le TAS est plus commun dans les pays du Nord, où les jours sont plus courts durant l'hiver. Les personnes atteintes du TAS qui font un séjour dans des destinations «soleil» (pays du sud) bénéficient d'un soulagement temporaire de leurs symptômes. Toutefois, ces dits symptômes réapparaissent habituellement au retour.

Le traitement des TAS

Si vous vous sentez déprimé pendant de longues périodes durant l'automne et l'hiver, si vous éprouvez des changements marquants au niveau du sommeil et de l'appétit et si vous avez des pensées suicidaires, vous devriez obtenir de l'aide auprès d'un professionnel, par exemple, votre médecin de famille. Des traitements efficaces existent pour les TAS. Même les gens présentant de graves symptômes peuvent en être soulagés aussitôt qu'ils commencent leur traitement.

Les personnes présentant de légers symptômes trouvent que passer plus de temps dehors durant la journée et agencer leur environnement immédiat de manière à ce qu'elles maximisent leur exposition au soleil, leur fait du

bien. Par exemple, laissez entrer la lumière par vos fenêtres en prenant garde à les dégager de toutes obstructions (branches, rideaux opaques...) D'une manière générale, augmenter votre temps d'exposition à la lumière s'avère bénéfique; que ce soit par l'ajout de lampes supplémentaires ou en vous installant proche d'une source de lumière naturelle.

L'exercice soulage le stress, augmente votre niveau d'énergie et favorise votre bien-être mental et physique. Intégrez l'activité physique à votre mode de vie avant que les symptômes du TAS ne se manifestent. Si vous faites vos exercices à l'intérieur, placez-vous près d'une fenêtre. Habituez-vous à prendre une bonne marche tous les midis. Cette activité et le fait d'être plus exposé à la lumière naturelle peuvent avoir une influence positive sur votre moral.

La «photothérapie», ou thérapie lumineuse est un traitement recommandé chez le sujet souffrant de dépression saisonnière. Cela consiste à se placer sous une lampe fluorescente spéciale (c'est-à-dire offrant 5 000 à 10 000 luxes et filtrant les ultra violets) une ou deux fois par jour. On devrait consulter un professionnel de la santé avant d'entreprendre cette thérapie.

Pour vous aider, gardez en tête qu'augmenter votre exposition à la lumière, surveiller votre régime alimentaire, vos habitudes de sommeil et votre niveau d'exercices, constituent les premiers pas importants vers un soulagement. Les personnes gravement atteintes pourraient également avoir besoin d'établir un plan d'intervention avec un professionnel de la santé qui inclut la thérapie lumineuse, des médicaments et la thérapie cognitive du comportement.



Recettes à déguster...

En mars, débute le temps des repas à la *cabane à sucre*: œufs dans le sirop, oreilles de "criss", tire sur la neige... Ça rappelle sûrement des bons souvenirs à tout le monde ! Voici donc deux petites recettes simples pour imiter un repas de cabane à sucre...



Oeufs au jambon

(une recette Simone Janelle)

3 tasses de jambon cuit haché
1 tasse de chapelure
½ tasse de biscuits soda écrasés
¾ tasse de lait
2 œufs

Préparation

Mélanger les ingrédients et réfrigérer 30 minutes. Façonner en forme de petits œufs. Passer dans la panure et frire dans l'huile.

Mousse à l'érable

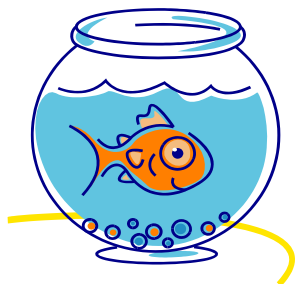
(une recette de Cécile Simard)

1 œuf battu
1 tasse de sirop d'érable
¾ c. à soupe de gélatine
½ tasse d'eau
1 tasse de crème 35%

Préparation :

Faire dissoudre la gélatine dans l'eau 4 minutes. Porter le sirop à ébullition, ajouter la gélatine et refroidir. Fouetter la crème. Incorporer au sirop délicatement.

Poisson d'avril ! Ceci n'est pas une blague... Voici une recette délicieuse et, n'ayez aucune crainte, ce poisson ne sautera pas en dehors de votre assiette au moment de le déguster !



Poisson à la Créole

(une recette de Jacqueline Plante)

1 livre de filet de poisson
3 tasses de tomates fraîches hachées ou 1 grosse boîte
¼ tasse d'oignons hachés
¼ tasse d'olives hachées
½ piment vert haché
¼ tasse de sauce chili épaisse
2 c. à thé de sel
Poivre de Cayenne
Quelques gouttes de Tabasco

Préparation :

Déposer les filets dans un plat allant au four. Recouvrir de la sauce. Cuire au four 30 minutes à 350F à couvert et 15 minutes à découvert.

Et si, malgré tout, vous êtes obligé de courir après votre poisson, dites-vous que c'est ça la tradition...

Courir le Poisson d'avril !! Ça voulait dire: se faire jouer des tours.



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 au

Déjeuner du Jeudi Sain

le 2e jeudi de chaque mois

Au menu:

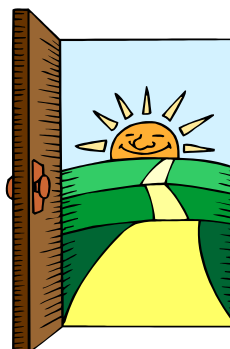
- de la délicieuse nourriture maison
- une causerie sur des sujets variés
- des surprises...

Cette année, beaucoup de nouveautés vous attendent ! Bienvenue à tous: membres et non membres. Coût: 5\$

L'estime de soi...

La confiance en soi et l'estime de soi sont deux concepts souvent confondus. Pourtant, ils sont de nature différente.

La confiance en soi est l'évaluation réaliste et ponctuelle que je fais de mes capacités pour affronter une situation particulière. Elle représente combien je me considère CAPABLE. Elle se développe par l'accumulation d'expériences dans des domaines spécifiques. Il est tout à fait normal que je n'aie pas confiance en moi lorsque je fais quelque chose de nouveau. Ce n'est qu'en m'entraînant à développer mes capacités que j'augmenterai ma confiance en moi dans ce domaine.



L'estime de soi, pour sa part, est l'évaluation continue de ma valeur, de l'importance que je m'accorde comme personne. Elle représente combien je me considère VALABLE. Elle se développe en étant fidèle à soi-même, en se respectant dans ses besoins, émotions, limites, valeurs, etc.

L'estime de soi...

C'est l'évaluation que je fais de ma valeur personnelle. Elle indique dans quelle mesure je me considère une personne importante, aimable, valable. On pourrait comparer notre estime de soi à un compte en banque. Notre solde d'estime peut se retrouver déficitaire si on fait trop de retraits (actions, décisions, attitudes qui ne respectent pas notre façon d'être, nos besoins, nos valeurs, etc.) ou trop peu de dépôts. Ainsi, plus je fais des dépôts (i.e. que je respecte qui je suis et que mes actes sont fidèles à mes valeurs, besoins, opinions, etc.), plus mon compte d'estime de soi augmente.

L'estime de soi est donc variable dans le temps. Elle augmente à chaque fois que j'agis en respectant qui je suis et diminue à chaque fois que j'agis à l'inverse de ce qui est important pour moi. Il est donc possible qu'elle soit très haute ou très basse selon les périodes de ma vie. Elle peut même varier à l'intérieur d'une même journée!

Le développement de l'estime de soi... Au départ, l'enfant a absolument besoin du regard positif et inconditionnel de ses parents. S'il se sent reconnu, valorisé, apprécié tel qu'il est par ses parents et ensuite par les personnes significatives de son entourage (frères et sœurs, éducateurs, amis, etc.), il développera plus facilement une bonne estime de lui-même. À l'inverse, une désapprobation continue ou des mauvais traitements auront des répercussions néfastes pour le développement de l'estime de soi. Comme il n'y a pas de parents parfaits, même si on ne verse pas dans l'extrême de la maltraitance, il arrive très souvent que l'enfant ne ressente pas toute la reconnaissance et l'acceptation inconditionnelle dont il aurait besoin. Il apprend donc à s'adapter aux attentes de ses parents et, pour préserver le regard positif dont il a absolument besoin, il peut se détourner d'une partie de ce qu'il est véritablement. Même si on considère avoir été très gâté par la vie, il se peut que le milieu n'était quand même pas propice au développement de l'estime de soi, par exemple s'il ne favorisait pas le développement de choix personnels ou misait beaucoup sur une sphère en particulier (ex. la performance scolaire) au détriment d'autres facettes de l'enfant.

Par la suite, d'autres expériences de vie peuvent contribuer à ternir (ex. échecs scolaires, amoureux, etc.) ou rehausser (ex. succès, félicitations, etc.) notre estime de soi.

Heureusement, une fois adulte, nous avons l'autonomie et les ressources nécessaires pour développer notre estime de soi, peu importe notre histoire personnelle et à quel niveau elle se situe. Et personne d'autre ne peut le faire pour nous.

La clé de l'estime de soi est donc la fidélité à soi, c'est-à-dire à ses émotions, valeurs, besoins, limites, opinions et aspirations. Être fidèle à soi implique de :

- Porter attention à mes émotions, besoins afin de les identifier.
- Agir en conformité avec mes émotions, besoins, etc.
- En assumer les conséquences. (Par exemple, respecter mes besoins, émotions ou autres implique de me montrer dans ma vulnérabilité, de prendre le risque de déplaire, etc.)

Entretenir son estime de soi demande des efforts et nécessite une continuité de soins et d'attention. Cette démarche implique aussi de se donner le droit à l'erreur et d'oser prendre des risques. Lorsqu'on se retrouve devant la nouveauté, il est normal de sentir une part d'insécurité. Attendre de ne plus avoir peur pour oser se respecter est une impasse. Il est plus réaliste et utile d'arriver à se respecter malgré la peur. Si devant la peur, on choisit d'éviter d'essayer d'adopter de nouvelles attitudes, il n'est pas surprenant qu'on demeure dans l'insécurité et le statu quo. On doit toutefois tenir compte de cette peur dans le choix de notre objectif de développement, en ajustant le niveau de difficulté de façon à respecter notre rythme.

Nous pouvons entreprendre le développement de notre estime de soi par un grand nombre de portes. Une multitude d'occasions nous sont offertes au quotidien pour nous respecter davantage dans nos besoins, limites, valeurs, etc.

La Saint-Patrick...



Les "Leprechauns" sont, avec le trèfle, un symbole de la saint Patrick: ce nom est tiré de l'ancien nom irlandais "lechorpan" qui signifie "petit homme" (ils mesuraient 1 pied, soit environ 33 centimètres). C'est une race mythique d'elfes facétieux qui possédait de nombreuses richesses. La barbe et les cheveux roux ou blancs, ils avaient les yeux verts et les oreilles pointues.

Souvent vêtus de vert, coiffés d'un chapeau haut de forme ou d'un tricorne, portant des chaussures à boucle qu'ils confectonnaient généralement eux-mêmes grâce à leur talent de cordonniers, ils étaient plutôt avares, fumaient la pipe et avaient un certain penchant pour l'alcool (whisky, bière...).

Celui qui parvenait à capturer un Leprechaun pouvait le forcer à révéler la cachette de son trésor (selon la légende ils

avaient l'aptitude d'accorder 3 vœux aux mortels réussissant à en attraper un)... mais il devait faire attention à ne pas le perdre de vue, car les Leprechauns sont des êtres très rusés et malicieux prêts à tous pour échapper à leur captivité !

On raconte aussi que souvent l'or se trouvait au pied d'un arc-en-ciel.

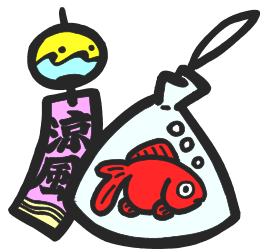
A l'occasion de la saint Patrick, les Irlandais se rendent à l'église, mangent du corned-beef avec du chou, organisent des parades ; la bière coule à flots dans les pubs et tout le monde s'habille en vert, couleur traditionnelle de l'Irlande, si possible un trèfle accroché à leur boutonnière: le trèfle à trois feuilles est aujourd'hui un emblème national de l'Irlande, le pays aux verts pâturages.



Vœux de la Saint Patrick
Puissiez-vous avoir
Une maison contre le vent
Un toit contre la pluie
L'amour d'une famille unie
Puissiez-vous toujours être entourés
De gens joyeux et d'éclats de rire
De tous ceux que vous aimez
Puissiez-vous avoir
Tout ce que votre cœur désire



L'origine du poisson d'avril...



Cette tradition trouverait son origine en France, en 1564. La légende veut que jusqu'alors, l'année aurait commencé au 1er avril, mais le roi de France Charles IX décida, par l'Édit de Roussillon, que l'année débiterait désormais le 1er janvier, marque du rallongement des journées, au lieu de fin mars, arrivée du printemps. Mais en fait, l'année civile n'a jamais débuté un 1er avril.

Si l'origine exacte de l'utilisation des poissons reste obscure (peut-être l'ichthus chrétien), la légende veut que plusieurs de ses sujets se rebiffassent à l'idée qu'on leur chamboulât le calendrier, et ils continuèrent à célébrer les environs du 1er avril. Pour se payer gentiment leur tête, des congénères profitèrent de l'occasion pour leur remettre de faux cadeaux et leur jouer des tours pendables. Ainsi naquit le poisson, le poisson d'avril, le jour des fous, le jour de ceux qui n'acceptent pas la réalité ou la voient autrement.

Plusieurs usages semblent s'être en fait mélangés avec celui du carnaval:

- ☛ marquer la sortie du signe zodiacal des Poissons, dernier signe de l'hiver,
- ☛ prolonger la période du carême, où il n'était permis de manger que du poisson,
- ☛ confondre le benêt en lui offrant un poisson à une époque de l'année, celle du frai, où la pêche était interdite.

En France, au début du XXe siècle, on s'envoyait de jolies cartes postales toutes ornées d'un poisson d'avril et richement décorées. Le 1er avril était la fête de l'amour et de l'amitié.

Le musée-château de Dieppe conserve une très importante collection de cartes postales sur ce thème.

Troubles bipolaires: les bienfaits de la méditation

Un article de Carole Boulé
PasseportSanté.net

16 septembre 2008 – La méditation de pleine conscience (mindfulness) pourrait avoir des effets bénéfiques chez les personnes qui souffrent de troubles bipolaires, selon des résultats préliminaires d'un petit essai clinique mené à l'Institut Douglas à Montréal.

« Les commentaires qu'on a eus à ce jour sont très encourageants. Outre une diminution de leur anxiété, les patients ont mentionné avoir une plus grande conscience de leur corps. Certains mentionnent aussi être plus en contact avec leur sensation physique lorsqu'ils vivent un événement agréable ou désagréable », indique Nancy Poirier, psychologue et chercheuse à l'Institut Douglas.

L'équipe de chercheurs est à colliger les données d'un premier essai pilote, qui a duré huit semaines, mené auprès de 11 sujets bipolaires afin de mesurer les effets de la méditation de pleine conscience sur leur humeur, leur anxiété et leur sommeil.

Il existe peu d'approches thérapeutiques reconnues pour aider les personnes bipolaires. Ce sont les travaux d'un psychologue torontois qui dirige actuellement une étude sur la méditation de pleine conscience, financée par les National Institutes of Health aux États-Unis, qui ont incité Nancy Poirier à expérimenter cette approche auprès des personnes atteintes de troubles bipolaires.

« Les récentes études de Zindel Segal sur les effets de cette méditation auprès des dépressifs ont démontré de très bons résultats chez les gens qui ont des dépressions récurrentes de type biologique plutôt que de type

situationnel ou relié à un événement » explique la chercheuse qui a été formée par le psychologue torontois.

L'Institut Douglas va recruter d'autres sujets cet automne afin de poursuivre son essai clinique qui pourrait faire partie d'une étude pancanadienne.

Source:
<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2008091698>

.....

La méditation est idéale pour retrouver rapidement concentration, calme et énergie tout au long de la journée. C'est un véritable baume de paix qui apaise les tensions et positive l'instant présent... Interrompez vos activités pendant un court moment afin de vous ressourcer et de vous recentrer sur vous-même: vous découvrirez alors que beaucoup de vos problèmes peuvent être résolus.

Prenez le temps de méditer afin de vous retrouver, même au cours d'une journée chargée. Retrouvez une réelle tranquillité d'esprit en dépit d'un mode de vie trépidant. Devenez plus inventif, cessez de vous éparpiller et soyez efficace avant tout. Développez vos dons personnels et votre créativité. Restez vous-même en toutes circonstances.

Détendez-vous, clarifiez vos idées, améliorez votre concentration. Combattez la dépression, l'anxiété, ayez toujours des pensées positives et un mode de vie équilibré.



MÉDITATION...

Le but de la méditation est que l'esprit parvienne au calme et au détachement des désirs du monde et cesse de vagabonder. Il s'agit d'être présent et de rester conscient et disponible à l'épanouissement spontané du silence.

MÉDITATION VIPASSANA

Sylvie Demers: J'ai pratiqué cette forme de méditation durant plusieurs années. D'abord pour sa simplicité et ensuite pour la conscience de l'instant présent et l'ouverture à ma vision intérieure. Tout le monde peut la pratiquer avec facilité...

Vipassana bhavana, ou "développement de la vision supérieure" ou "vue pénétrante" (sous entendu, de la réalité non seulement conventionnelle, mais également ultime), est une méthode de méditation découverte par le Bouddha. Elle consiste à simplement prêter attention à la réalité.

Cette forme de méditation se pratique le plus souvent assis, mais aussi debout, en marchant ou allongé, et suppose une implication totale dans la pratique. Dans ce système, regarder les choses telles qu'elles sont s'accompagne d'une découverte des pensées, sensations, émotions, réactions et d'explorer sa conscience en développant l'équanimité. Cette pratique permet de démasquer l'illusion de la permanence de la vie et de son caractère agréable ou de la possibilité de la contrôler. Elle conduit à une prise de conscience du changement perpétuel, par la vue des trois caractéristiques de l'existence, et à un détachement de ce monde et à la réalisation du nirvana. Dans le bouddhisme, on peut dire que Vipassana représente le développement de la "vue juste".

=====

Pour en savoir davantage sur vipassana:

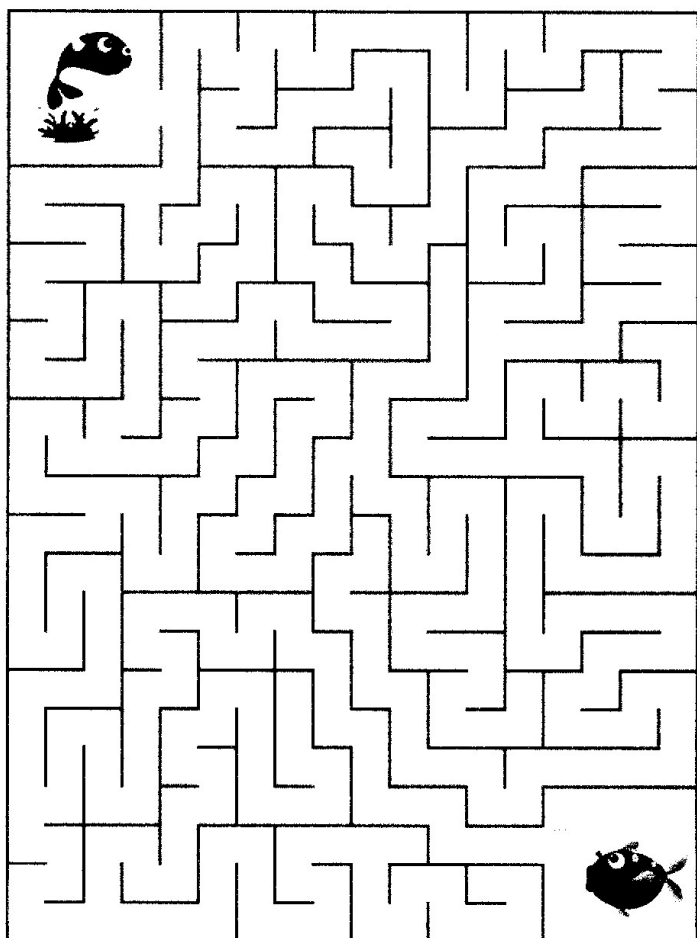
- www.french.dhamma.org/vipassa.html
- www.massage-zen-therapie.com/meditation-vipassana.html
- <http://explo-medit.tripod.com/go/id17.html>
- www.revue3emillenaire.com/blog/?p=6343

Divertissons-nous un peu...

un jeu de Sylvette Pilon

Profitez de la journée du poisson d'avril pour retomber en enfance... Voici un petit jeu du labyrinthe pour exercer votre concentration... Amusez-vous bien !

Aide les amis poissons à se retrouver !



MOMES.NET

En avril il y a aussi la fête de Pâques.
Savez-vous pourquoi nous offrons des œufs
colorés ou en chocolat à Pâques ?

L'œuf est le symbole d'une nouvelle vie et donner des œufs en cadeau à Pâques ou pour célébrer l'arrivée du printemps, est une tradition installée depuis des centaines d'années.

L'œuf est un symbole universel de vie et de renaissance, il est notamment associé à de nombreux rituels.

La tradition d'offrir des œufs natures, puis décorés, teints ou travaillés est bien antérieure au christianisme, c'est sans doute l'une des plus vieilles traditions du monde. Cette tradition se retrouve dans de très nombreux pays.

Dans le *Kalevala*, livre sacré des anciens finlandais, c'est de l'œuf que naquit le monde. La mère de l'eau, Ilmamara, dormait au fond de l'océan sans rivage. Dans son sommeil elle remua et son genou sortit de l'eau tel une île. Alors le maître de l'air tomba des cieux vides et déposa un œuf d'or sur ce genou divin. Mais à peine effleurée, comme une ensommeillée qu'un insecte agace, la déesse frémit et, frémissant, brise la coquille parfaite. Alors tous les morceaux se transforment en choses bonnes et utiles: le bas de la coque de l'œuf forma le firmament sublime, le dessus de la partie jaune devint le soleil rayonnant, le dessus de la partie blanche fut au ciel la lune brillante, tout débris taché de la coque fut une étoile au firmament, tout morceau foncé de la coque devint un nuage de l'air et désormais le temps avançait.

Joyeuses Pâques à vous tous !



Des histoires, juste pour rire...

Deux automobilistes se retrouvent au paradis. L'un tape sur l'épaule de l'autre et lui dit avec un sourire angélique :

-C'est vous qui aviez raison Votre voiture est un peu plus rapide que la mienne !

Deux puces sortent du cinéma, l'une dit à l'autre :

- On rentre à pied ou on prend un chien ?

Au restaurant, le garçon demande au client:

- Comment avez-vous trouvé le beefsteak?

- Tout à fait par hasard, en soulevant une frite!

Deux asticots se retrouvent dans une pomme :

- Tiens ! Je ne savais pas que vous habitiez le quartier !

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