

# L'Envolée



## Semaine nationale de la santé mentale du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2017

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en un équilibre dynamique entre les différents aspects de la vie: social, physique, économique, spirituel, émotionnel et mental. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

### 7 astuces valides en tout temps

Il est essentiel de nous occuper de notre santé mentale. Cependant, le temps que nous lui consacrons n'est pas toujours proportionnel à l'importance que nous lui accordons. Les 7 astuces sont de solides fondations pour une bonne santé mentale individuelle et collective.

### Tous ensemble pour une bonne santé mentale !

Notre santé mentale est influencée par notre génétique de même que par nos façons de penser et d'agir. Elle l'est aussi par les facteurs suivants:

- Nos liens (familiaux, amicaux, avec nos collègues, notre voisinage)
- Nos milieux de vie (famille, école, travail, résidence, quartier, communauté)
- Les ressources offertes (emploi et solidarité sociale, programmes d'aide financière, système de santé, système d'éducation, etc.)
- Le contexte (économique, social, politique, culturel, environnemental)

### Sommaire:

Mot de la coordonnatrice  
Votre milieu de vie...  
Activités d'été  
Programmation de la semaine  
Et si c'était le TDAH  
Le zona  
Activités du mois  
Prends le temps...  
C'est quoi le milieu de vie?  
Se blottir dans les bras de la nature  
Mai, mois des chats  
Papillon joli  
Un crédo pour la vie  
Atelier de tricot  
Recettes  
Divertissons-nous un peu...  
Avril, Mois de la jonquille

### Participation à ce journal:

Martine Simard  
Marie-Lyne Séguin  
Alain Faucher

Conception et mise en page:  
Sylvette Pilon

## Mot de la coordonnatrice

Il me semble qu'il y a quelques semaines à peine je vous écrivais pour me présenter à vous et me voilà en train d'écrire mon dernier mot pour le journal...

Nathalie reprendra son poste de coordonnatrice à la fin du mois de juin et moi je partirai relever d'autres défis. Je me sens privilégiée d'avoir pu participer au déploiement de nouveaux services comme le milieu de vie qui s'anime, grâce à vous! J'ai beaucoup appris ces derniers mois et surtout, mon passage ici m'a confirmé que je suis vraiment à ma place dans le milieu communautaire.

Au plaisir de vous côtoyer de nouveau très bientôt et d'ici là, je vous encourage à participer aux activités que nous vous avons organisés pour la Semaine nationale de la santé mentale qui a lieu du 1er au 7 mai prochain.

Martine Simard, coordonnatrice par intérim



## Votre milieu de vie...

### Mais quel est ce remue-ménage?

“Mais que se passe-t-il, ici?” a sûrement été la phrase la plus prononcée dans nos locaux au cours des dernières semaines ? En souvenir du grand succès musical de Martine St-Clair intitulé: “Y’a de l’amour dans l’air”, certains de nos membres ont dû la parodier en entonnant “Y’a du changement dans l’air”!

Durant les mois de mars et avril, les divers réaménagements des locaux ainsi que mon arrivée en tant que nouvelle intervenante au tout aussi nouveau milieu de vie ont suscité plusieurs réactions, allant de la curiosité à la réticence ! Mais, comme l’a gentiment mentionné notre sympathique animateur Alain Faucher: “Pas de changement, pas d’agrément!”

Il est clairement énoncé dans plusieurs résultats d’études en psychologie que tout changement demande une adaptation. Personne n’aime ébranler ses habitudes et son confort, c’est tout à fait humain ! La nouveauté apporte son lot de bénéfiques en nouvelles expériences et découvertes! Et c’est exactement ce que vous propose votre milieu de vie chez Santé mentale Québec –Pierre-De Saurel. Vous voulez en savoir plus? Allez lire mon article à la page 8 du Journal l’Envolée.

Marie-Lyne Séguin, intervenante



## Activités d’été

### Tai chi au parc Regard-sur-le-Fleuve

Suite au succès de notre activité Tai Chi de l’été dernier, nous vous revenons avec la même formule !

Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel vous invite à participer à cette activité les mardis 1-8-15-22 et 29 août de 10h30 à 11h30.

Repérer la bannière de SMQ– Pierre-De Saurel et joignez-vous au groupe en place afin de découvrir le Tai Chi 108 et le Tai Chi santé, celui-ci s’adressant à des personnes en perte d’autonomie ou ayant des restrictions physiques.

## Programmation de la semaine



### Semaine nationale de la santé mentale du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2017

Lundi 1<sup>er</sup> mai à 11h

#### Point de presse

Inauguration officielle de notre **Milieu de Vie** et lancement de la Semaine nationale de la santé mentale 2017 en compagnie de notre marraine - **NathB**

Mardi 2 mai de 10h à 19h

#### La Journée de Bonheur

**NathB photographe** et son équipe de professionnelles vous accueillent afin de vous offrir de beaux moments pour vous et les vôtres, remplis d'attentions et de douceur! Elles vous offriront de vous coiffer, maquiller et masser (sur chaise) dans une atmosphère amicale et décontractée. Une séance photo professionnelle vous est offerte avec vos photos encadrées sur place!

En collaboration avec **La Caravane du Bonheur**

Mercredi 3 mai de 9h à 11h

#### Déjeuner des membres

Mercredi 3 mai de 13h à 14h30

#### Webinaire « 7 astuces pour se recharger »

Des facteurs de protection en santé mentale pour soi, la collectivité, le travail, la société (leurs origines, leurs applications, leurs exemples). Présentation des **7 astuces pour se recharger**.

Jeudi 4 mai à 19h

#### Conférence avec Christine Michaud

#### « Science du Bonheur et Pleine conscience »

Au Café-théâtre Les Beaux Instants, 3015, Place des Loisirs à Sorel-Tracy.  
Membre 15\$ Non-membre 25\$ À la porte 30\$

Vendredi 5 mai de 11h à 19h

#### Promotion aux Promenades de Sorel (cour Sears)

Nous souhaitons vous faire découvrir les activités offertes chez Santé Mentale Québec—Pierre-De Saurel. Pour celles et ceux qui le souhaitent, vous pourrez vous joindre aux groupes qui viendront faire des démonstrations d'activités telles que, Tai Chi, tricot, club d'échecs et en **grande primeur, 1 session de Yoga-famille, d'une durée de 30 minutes vous sera offerte par « Bouclette » à 11h30 et une session de Yoga par le rire à 13h offerte par Stéphanie Brunelle!!!**

Une table à café-collations sera à votre disposition afin de vous permettre de vous reposer après les activités. Notre intervenante en milieu de vie y sera pour vous accueillir!

Nos bureaux sont situés au 71, rue Hôtel-Dieu, local 105, Téléphone : 450-746-1497

## Et si c'était le TDAH?

De plus en plus de personnes découvrent à 50, 60 ou 70 ans qu'elles ont un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), dans les faits, la moitié des 280 000 adultes québécois qui ont un TDAH l'ignorent, ce qui ajoute à leur souffrance et à leur désarroi.

« Le TDAH est un trouble neuro-développemental qui a un impact sur le fonctionnement professionnel, social et familial », explique la neuropsychologue Valérie Drolet. La spécialiste ajoute que le TDAH n'apparaît pas soudainement à l'âge de 65 ans. Les symptômes remontent à l'enfance et marquent toute la vie de difficultés et d'échecs.

À 54 ans, Sylvie a l'impression d'avoir raté sa vie professionnelle, ponctuée par une succession de congédiements. « En 20 ans, j'ai eu 20 emplois différents. Ça ne marchait pas, je faisais trop d'erreurs d'inattention », raconte cette ancienne secrétaire. Pourtant, les employeurs apprécient son dynamisme, sa ponctualité et sa capacité de travail. En contrepartie, on relève ses lacunes, dont son manque d'organisation et ses oublis fréquents. En 2012, Sylvie apprend à 50 ans qu'elle est atteinte du TDAH, en répondant à un questionnaire du CLSC remis à sa fille Nancy. « En faisant le test, j'ai réalisé que j'avais le même trouble qu'elle depuis mon enfance. » Elle aurait souhaité consulter plus tôt. Sylvie a essayé trois médicaments qui lui causaient de l'insomnie et des maux de tête. Aujourd'hui, elle tolère mieux sa médication, qui est jumelée à des séances de psychothérapie. Son tempérament résilient lui a permis de surmonter ses échecs.

### La routine à la rescousse

Nancy Bélanger est intervenante pour le projet Accès aux ressources pour le respect des aînés (ARRA). « Plusieurs ont les symptômes du TDAH, comme cette aînée de 60 ans qui n'a pas de filtre lorsqu'elle discute avec les résidents. D'autres se buttent à des problèmes d'horaire dus à leur manque de concentration. À 70 ans, certains ont zéro estime de soi. »

Pour sa part, l'ergothérapeute Kathe Villeneuve accueille dans son bureau des professionnels qui ont un TDAH. « Ils ont de la difficulté avec la planification et la procrastination. Une nouvelle tâche requiert une grande énergie mentale. »

Durant ses consultations, Mme Villeneuve leur apprend des stratégies d'organisation. Elle préconise une saine hygiène de vie. « Mes clients, des gens créatifs et spontanés, sont en déficit de sommeil ou oublient de manger, étant complètement absorbés par leur travail. » La mise en place d'une routine et d'un agenda améliore leur rendement. « Je constate une belle réussite. Certains ont eu des échecs, mais ils continuent à aller de l'avant. J'admire leur détermination. »

### Une vie conjugale en montagnes russes

De l'avis des spécialistes consultés, le TDAH nuit aussi à l'harmonie conjugale. « Les adultes viennent souvent nous consulter parce qu'ils vivent des difficultés dans leur couple ou au travail », précise Christine Grou, présidente de l'Ordre des psychologues du Québec et neuropsychologue.

Elle voit la souffrance dans le couple comme un incitatif à la consultation. « Ceux qui ont un TDAH doivent travailler plus fort que les autres. Ils ont l'impression de ne pas être à la hauteur et deviennent souvent anxieux, voire déprimés. »

Prenons le cas des oublis fréquents, l'un des symptômes du TDAH. Sur le point de quitter pour un rendez-vous important, Robert, 55 ans, cherche une fois de plus ses clés. Le branle-bas dans la maison s'accompagne de reproches de sa conjointe qui déplore son manque d'organisation.

Cela crée des frictions et de l'impatience. Le conjoint a l'impression d'être incapable de compter sur son partenaire », indique la neuropsychologue Valérie Drolet, qui évalue les cas de TDAH.

C'est ainsi que se sent Diane la conjointe de Robert depuis 38 ans. « Au quotidien, j'ai l'air d'une « Germaine » raconte-t-elle, mais je n'ai pas le choix parce que ça prend quelqu'un pour lui dire de terminer ses tâches. »

Journalier sur des chantiers de construction, Robert a changé d'emploi à répétition. Ses collègues ont fini pas prendre en aversion cet être lunatique qui égarait ses outils. « Il n'était pas productif à cause de son déficit d'attention. Il avait de la misère à mémoriser ce qu'on exigeait de lui, illustre Diane.

Le conjoint d'une personne avec un déficit d'attention doit donc avoir des réserves de tolérance et d'amour. C'est ce qui fait dire à Sylvie, 54 ans, atteinte de TDAH: « Mon mari en a beaucoup sur les épaules. Il est très compréhensif. Je m'estime chanceuse de pouvoir compter sur lui. »



## Le zona

On en parle de plus en plus. Qu'est-ce que c'est au juste?

Le zona est une éruption douloureuse qui prend la forme de plaques rouges à divers endroits du corps, mais principalement autour de la tête et du tronc. Il s'agit d'une infection virale qui se propage le long des voies nerveuses et affecte les terminaisons nerveuses dans la peau.

Qui est à risque?

Un adulte sur cinq souffrira de cette pénible maladie au cours de sa vie; les personnes de plus de 50 ans courent davantage de risque. Le zona ne se transmet pas d'une personne à l'autre. Cependant, le liquide à l'intérieur des vésicules rouges qui se forment durant une crise de zona contient plusieurs particules du virus de la varicelle. Ce liquide est donc très contagieux: une personne qui y touche peut attraper la varicelle si elle ne l'a jamais eue.

Quelles sont les causes?

La maladie est causée par le virus varicelle-zona (de la famille des virus de l'herpès), également responsable de la varicelle. Si vous avez déjà eu la varicelle, vous êtes probablement protégé contre le zona, mais ce n'est peut-être plus le cas si votre système immunitaire s'est affaibli récemment. Le virus de la varicelle demeure latent à la racine du nerf mais il peut être réactivé par le stress, une mauvaise alimentation ou la prise de médicaments, descendre le long du nerf jusqu'à la peau et provoquer une douloureuse éruption dans la région innervée. Parfois, la douleur persiste pendant des mois après la crise.

Que se passe-t-il si je développe le zona?

La région en cause sera d'abord de plus en plus sensible, puis apparaîtront des plaques rouges qui deviendront progressivement des cloques remplies de liquide (contenant le virus de la varicelle). Ces cloques éclateront et finiront par s'assécher et former des croûtes.

Tant que l'éruption ne se sera pas résorbée, toute la région affectée sera le plus souvent très douloureuse, le contact le plus léger provoquant un inconfort extrême. Ces symptômes peuvent s'accompagner de fièvre et de maux de tête. L'intensité de la douleur peut même provoquer dans certains cas une légère dépression, directement liée à l'infection. La prise de médicaments antiviraux dès l'apparition du zona aiderait à les prévenir. En l'absence de traitement, les lésions du zona durent en moyenne 3 semaines.

Que puis-je faire?

- Autant que possible, garder la zone de peau atteinte propre et sèche, car une infection bactériennes secondaire des cloques pourrait accentuer la douleur et prolonger la durée de l'infection.
- Pour soulager la douleur et assécher les lésions, appliquer des compresses fraîches et humides. Une lotion à base de calamine peut être utilisée. Prendre un bain dans une eau fraîche additionnée d'un peu de bicarbonate de soude.
- Ne pas gratter les vésicules et ne pas tenter de les percer.
- Porter des vêtements légers afin d'éviter le frottement.
- Bien se reposer afin d'aider l'organisme à combattre l'infection.
- En cas de fortes douleurs, tout ce qui aide le corps à relaxer peut avoir un effet apaisant: la lecture, la musique, les loisirs, la méditation, etc.
- Autant que possible garder votre système immunitaire au sommet de sa forme par une saine alimentation et des exercices physique modérés.

Source: [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

**Si nous ne pouvons rien sur les événements, nous pouvons  
les modifier par la manière dont nous les acceptons.**

(Alfred Capus)

# Activités du mois

		Personnel présent au bureau tous les jours				
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	Gym douce A JAG S	4 * Tricot A Gym douce (Bernard) P Stretching P	5 Tai chi intermédiaire A	6 Stretching A Mémoire P	7 Gym douce A * Club d'échecs S	
10	Gym douce A	11 * Tricot A Gym douce (Bernard) P Stretching P	12	13 Stretching A Mémoire P	14 Gym douce A * Club d'échecs S	
17	CONGÉ	18 * Tricot A Gym douce (Bernard) P Stretching P	19	20 Stretching A Mémoire P	21 Gym douce A * Club d'échecs S	
24	Gym douce A	25 * Tricot A Gym douce (Bernard) P	26	27 Stretching A	28 * Club d'échecs S	

A = Avant-midi

P = Après-midi

S = Soirée

\* = Groupe ouvert à tous

# Activités du mois

Personnel présent au bureau tous les jours		<b>Mai 2017</b>				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
1 Gym douce A JAG S	2 * Tricot A Gym douce (Bernard) P	3	4 Stretching A	5 * Club d'échecs S		
8 Gym douce A	9 * Tricot A Gym douce (Bernard) P	10	11 Stretching A	12 * Club d'échecs S		
15 Gym douce A	16 * Tricot A	17	18	19 * Club d'échecs S		
22 Gym douce A	23 * Tricot A	24	25	26 * Club d'échecs S		
29 Gym douce A JAG S	30 * Tricot A	31				

A = Avant-midi

P = Après-midi

S = Soirée

\* = Groupe ouvert à tous

## Prends le temps...

Même si l'hiver fut des plus rigoureux, le cycle de la vie suit son cour inexorablement et le printemps si longtemps espéré se pointe le bout du nez. Avec lui le retour des outardes, et, la semaine passée, les geais bleus et les cardinaux inspectaient les sapinages afin de procéder à leur nidification.

Je ne sais pas si c'est un tour que l'âge me joue, mais il me semble que ce n'est pas si loin que je tempêtais contre le froid persistant et la neige qui n'en finissait plus de tomber. Disons que c'est l'âge qui fais son œuvre, mais à bien y penser, une chance que l'hiver était là pour me rappeler de bien profiter du prochain printemps et surtout l'été qui ne manquerait pas de suivre.

Tout cela pour nous ramener aux 7 astuces pour se recharger. C'est même essentiel d'avoir un plan de vie, et surtout d'en avoir un qui repose sur de bonnes bases. Mais au-delà de cela, il est primordial qu'il y ait des personnes qui croient en leurs ressources et qui prendront leur courage à bras le corps et garderont espoir !

Le plus difficile n'est pas de suivre un plan, mais de ne pas succomber à l'envie de tout lâcher au premier obstacle. Si Edison avait arrêté après le premier échec, nous n'aurions peut-être pas encore d'ampoule électrique. Un truc qui m'aide c'est de croire que je rencontrerai toujours la meilleure personne pour m'aider au bon moment. La connaissance, c'est merveilleux mais souvent elle a besoin d'un petit coup de pouce de l'intéressé.

Aussi savoir que ce qui est bien pour l'un, ne sera pas nécessairement essentiel à l'autre. Pour ce qui est des sciences comportementales, chacun se doit de modifier la recette de base afin de l'adapter à sa condition personnelle.

Un autre point qui m'aide, après m'être cogné le nez plusieurs fois sur le mur de la vie, j'ai un jour décidé de m'attaquer seulement à ce que je peux contrôler et surtout de prier afin d'avoir la sagesse de laisser aller ce à quoi je ne peux rien changer, par exemple un hiver trop long pour un amateur de sports d'été.

Si cela peut vous aider, sachez que je continue à travailler sur le lâcher prise et l'acceptation, mais surtout ce qui m'aide, c'est de remercier d'avoir la force de continuer et surtout de vivre.

Bonnes vacances, profitez-en bien pour refaire le plein d'énergie, de patience et surtout n'oubliez pas que votre réseau est comme une chaîne, donc bâtie de plusieurs maillons (personnes) tous aussi importants l'un que l'autre.

Alain Faucher

## C'est quoi le milieu de vie?

Vous avez créé des liens lors de votre participation aux activités, et celles-ci prendront fin sous peu. Vous ressentez que le délai sera un peu long, avant le retour des activités à l'automne prochain? Alors, agissez et présentez-vous au local 106A avec les autres participants(es) et choisissez de maintenir une continuité de votre groupe!

Le milieu de vie, c'est votre emplacement à vous! Venez vous y ressourcer !

Je m'appelle Marie-Lyne Séguin et je suis une intervenante sociale très enthousiaste d'accepter ce nouveau défi au sein de l'équipe de Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel. Ma formation se résume en un D.E.C. en sciences humaines et un baccalauréat ès sciences ainsi qu'une quinzaines d'années d'expérience en intervention sociale. Je serai présente sur les lieux tous les mardis et jeudis.

Au local 106A, il y aura toujours des choix d'activités aléatoires, selon vos goûts et vos besoins. Faites équipe avec moi et découvrons ensemble, comment nous allons forger ce nouveau milieu de vie! Vos suggestions et votre participation sont grandement sollicitées. Nous sommes à la recherche de gens désirant s'impliquer dans un comité avec lequel nous échangerons nos idées afin de bien monter ce projet de façon concrète. L'idée vous intéresse, vous voulez faire parti des pionniers du milieu de vie? Soyez l'un des membres du comité en laissant votre nom à Sylvette à l'accueil.

Il n'y a plus de raison de rester seul(e) votre nouveau milieu de vie vous attend ! Pourquoi s'ennuyer lorsqu'il est possible de s'amuser ! Venez en grand nombre vous retrouver dans votre deuxième « chez vous » !

Marie-Lyne

« 7 astuces pour se recharger »

AGIR, RESENTIR, S'ACCEPTER, SE RESSOURCER, DÉCOUVRIR, CHOISIR, CRÉER DES LIENS

## Se blottir dans les bras de la nature (méditation)

La nature est pureté, patience et acceptation; elle nous accueille tous et toutes, nous avons besoin de son acceptation. L'Amour de Dame Nature peut nous faire grand bien lorsque nous avons le courage de nous ouvrir à elle.

Asseyez-vous dans un endroit paisible, fermez les yeux et imaginez un endroit merveilleux en pleine nature, réel ou imaginaire, et délectez-vous des sons et des images qui vous entourent.

Familiarisez-vous avec les lieux, puis prenez place à l'endroit que vous préférez. Absorbent la paix et le réconfort qui émanent de cette oasis.

Ouvrez-vous à la force qui émane des créatures vivantes et des objets inanimés. Imprégnez-vous de cette beauté et de cette force afin de vous apaiser, de vous soulager.

Je prends le temps d'aller dans la nature et de l'apprécier.

Je respecte et j'aime la nature, et je lui permets de m'aimer et de me respecter à son tour.

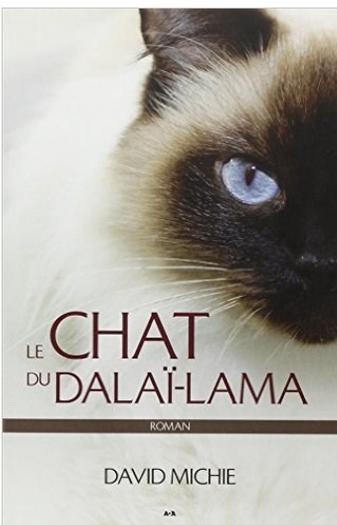
Je trouve du réconfort dans la force et la beauté de la nature.



Source : Sagesse de femmes de Sue Patton Thoele

## Mai, le mois des chats

Pour le mois des chats je vous suggère le livre « Le chat du Dalaï-Lama » de David Michie.



Un chaton famélique est arraché des bidonvilles pour être transporté vers un somptueux sanctuaire par nul autre que le dalaï-lama. Ses yeux bleus, saisissants, découvriront bientôt tout de la vie du grand maître bouddhiste: une sagesse éternelle qui ne se révèle que dans les moments de grande tranquillité entre l'homme et l'animal. Vous suivrez le chat de Sa Sainteté tandis qu'il se frotte contre les vedettes de Hollywood, qu'il enseigne aux pieds des maîtres tibétains, et qu'il apprend ce qu'est la vie d'un bodhisattva au XXIème siècle. Vous comprendrez aussi pourquoi le statut de félin offre un point de vue unique sur la fragilité et la beauté qui résident en chaque être humain. "Le chat du dalaï-lama" est un livre léger et amusant, mais renferme aussi des leçons spirituelles qui ne manqueront pas d'alimenter votre curiosité et votre réflexion.

Extrait du prologue: ... De plus en plus, j'ai commencer à me dire que le temps était peut-être venu d'écrire moi-même un livre, un livre qui transmettrait une partie de la sagesse que j'ai acquise à m'asseoir non pas aux pieds du Dalaï-Lama mais, - plus intime encore - à m'asseoir sur ses cuisses. Un livre qui raconterait ma propre histoire. Comment j'ai échappé à un destin effroyable afin de devenir le fidèle compagnon d'un homme qui est non seulement un des plus grands leaders spirituels du monde et un Prix Nobel de la Paix, mais un as de l'ouvre-boîte.

Vous pourrez aussi lire le tome 2 « Le chat du Dalaï-Lama, l'art de ronronner »

(Ces livres ne sont pas disponibles à la bibliothèque de l'organisme)

**Le saviez-vous?** Le chat peut passer 5 heures ou plus chaque jour à faire sa toilette. Si un chat tient sa queue à la verticale, c'est un chat heureux. Un chat de 15 ans a normalement passé 10 ans de sa vie à dormir. Parmi tous les mammifères c'est le chat qui a les plus grands yeux par rapport à sa taille. Le guépard est le seul félin à ne pas pouvoir rentrer ses griffes. Les chats ne miaulent presque jamais entre eux—c'est un son qu'ils n'utilisent qu'avec les humains. Le record du chat le plus lourd est détenu par un chat tigré du Queensland en Australie il pesait 21,3 kl (47 livres). La peur des chats d'appelle l'ailurophobie ou galéphobie.

## Papillon joli

Papillon joli, ta robe aux couleurs éclatantes illumine mes yeux éblouis par tant de luminosité.

Papillon, d'une rare beauté, vite cache-toi dans une marguerite pour te protéger des vilaines abeilles piqueuses qui peuvent détruire ta beauté.

De simple cocon tu te transformeras en un superbe insecte aux riches coloris, que seuls les amoureux dans les champs en herbe aimeront contempler tout en les faisant sourire et pleurer.

À la saison venue, de fleur en fleur tu butineras, pour te nourrir du doux pollen produit par ces belles fleurettes au parfum léger.

Printemps retardataire, froideur de l'automne, je pense à mon bien-aimé, là-bas, qui sommeille dans les bras de la Fée des songes, qu'il a de la difficulté à quitter.

Printemps, comme j'ai hâte de te voir, car les plus beaux animaux et les hommes vont sortir leurs plus beaux atours pour la parade de l'amour afin de séduire les coquines qui n'en finissent plus de souffrir.

Pendant cette saison, le renouveau dans nos cœurs, nous donne des ailes prêtes à s'ouvrir et partir pour retrouver la jeunesse du cœur qui ne demande qu'à vivre et s'épanouir dans un chant d'amour que tu sais si bien chantonner à mon oreille, en sourdine, pour me séduire et me faire sourire.

Papillon symbole de la transformation comme tu es digne de mon attention, danse pour moi qui admire tes ailes multicolores lorsque tu voles sur la plage un soir d'été.

Nicole Proulx, novembre 2015

Participante à l'atelier Création littéraire.

## Un crédo pour la vie

Ne te sous-estime pas en te comparant aux autres. C'est précisément parce que nous sommes tous différents que nous sommes tous uniques.

Ne fixe pas tes buts en fonction des autres. Toi seul sais ce qui est bon pour toi.

Sois toujours à l'écoute de tes plus profonds désirs.

Tiens à eux comme tu tiens à la vie, car sans eux, la vie n'est rien.

Ne laisse pas la vie filer entre tes doigts en songeant au passé ou en rêvant à l'avenir.

Vis ta vie jour après jour, et tu vivras ainsi intensément chaque jour de ta vie.

Ne baisse pas les bras tant que tu as encore quelque chose à donner. Rien n'est jamais perdu...tant que tu continues de lutter.

N'aie pas peur d'admettre que tu n'es pas parfait. C'est ce lien fragile qui nous relie les uns aux autres.

N'aie pas peur de prendre des risques. C'est en prenant des risques que le courage s'apprend.

N'écarte pas l'amour de la vie en prétendant qu'il n'existe pas. Le meilleur moyen de trouver l'amour est de le donner; le meilleur moyen de le perdre est de le retenir prisonnier; et le meilleur moyen de le garder est de lui donner des ailes.

N'étouffe pas tes rêves. Ne pas avoir de rêve, c'est être sans espoir; être sans espoir, c'est errer sans but.

Ne fuis pas en avant tout au long de ta vie, de sorte que tu oublies d'où tu viens et où tu vas.

La vie n'est pas une course, mais un voyage dont il faut savoir goûter chaque étape.

Nancy Sims



Les participantes de l'Atelier de tricot ont participé à un projet pour le 375<sup>e</sup> anniversaire de Sorel-Tracy, en tricotant des bandes qui seront utilisées pour décorer 1 arbre au carré Royal et 1 à Regard-sur-le-Flleuve.

**Aussi longtemps que vous aimerez la vie et que vous aurez en tête certains projets, vous êtes encore jeune...**

**(Marcel Provost)**

## Recettes

### Sauté de tofu au brocoli et noix de cajou

2 c. à thé d'huile végétale; 1 brocoli en morceaux; 6 oignons verts coupés en morceaux de 2 pouces (séparer les parties blanches et vertes); 1/2 tasse de bouillon de poulet (réservez 2 c. à soupe); 1/2 tasse de noix de cajou; 1 c. à soupe de sauce soya; 2 c. à thé de fécule de maïs délayée dans 1 c. à soupe d'eau froide; 1 c. à thé de sucre; 1/4 c. à thé de flocons de piment fort; 1 bloc de tofu ferme de 16 once coupés en cube de 1 pouce.

Dans une poêle chauffer l'huile et faire revenir le brocoli et la partie planche des oignons verts. Ajouter le bouillon, porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 2 à 3 minutes.

Dans un petit bol mélanger 2 c. à soupe de bouillon, la sauce soya, la fécule de maïs délayée, sucre et flocon de piment. Ajouter ce mélange au brocoli et mélanger pour bien enrober. Cuire à découvert jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter le tofu, les noix et les oignons verts. Couvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le tofu soit chaud.

Suggestion de Katia Kosulja

### Délice aux poires

4 poires pelées et évidées; 2 c. à table de beurre; 1/2 tasse de cassonade; 2 c. à thé de gingembre frais râpé; 1 c. à thé de vanille; le jus d'une lime ou 1/2 citron.

Dans une poêle, faire fondre le beurre, ajouter la cassonade et les quartiers de poires. Remuer délicatement, ajouter le gingembre, la vanille et le jus de lime. Cuire environ 4 minutes. Servir chaud avec de la crème glacée à la vanille.

Suggestion de Diane Tremblay

## Divertissons-nous un peu...

### J'AI PEUR !!!

Le jeu consiste à déterminer l'objet de l'aversion ou peur définie par les dix noms savants ci-dessous.

Agoraphobie; Algophobie; Androphobie; Claustrophobie; Éreuthophobie; Hydrophobie; Photophobie; Toxicophobie; Xénophobie; Zoophobie.

1. Peur de l'eau: \_\_\_\_\_
2. Peur des étrangers: \_\_\_\_\_
3. Peur de la douleur: \_\_\_\_\_
4. Peur des poisons: \_\_\_\_\_
5. Peur des espaces libres: \_\_\_\_\_
6. Peur des mâles: \_\_\_\_\_
7. Peur des animaux: \_\_\_\_\_
8. Peur des lieux fermés: \_\_\_\_\_
9. Peur de rougir: \_\_\_\_\_
10. Peur de la lumière: \_\_\_\_\_

Réponses: 1. hydrophobie; 2. xénophobie; 3. algophobie; 4. toxicophobie; 5. agoraphobie; 6. androphobie; 7. zoophobie; 8. claustrophobie; 9. éreuthophobie; 10. photophobie.

Pour donner un sens aux phrases ci-dessous, il faut remplacer les pointillés par des anagrammes formés de toutes les lettres entre parenthèses.

Elle m'a trop \_\_\_\_\_ pour que je l'aie déjà  
\_\_\_\_\_ (BÉEILOU)

Une envie de vengeance commença sournoisement à  
\_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_ (ADEEGMNR)

Ce traitement supposé \_\_\_\_\_ à cependant  
\_\_\_\_\_ le patient. (DEILNOOR)

On doit le \_\_\_\_\_ au porteur du \_\_\_\_\_  
(CEEPRST)

Le téléphone fonctionnant mal, il faut \_\_\_\_\_ au  
\_\_\_\_\_ (CEIORRRU)

On le \_\_\_\_\_ pour la \_\_\_\_\_ avec laquelle il  
avait gagné. (ACÉFILT)

Réponses: Ebloüe—oubüe; démanger—gendarme; indolore—endolori; respect—sceptre; recourir—courrier; félicite—facilité.

### Devinettes

1. Je suis un meuble. Je désigne aussi le ventre. Je suis un repas copieux. Qui suis-je? \_\_\_\_\_
2. Je suis un dieu romain. Je suis une friandise. Je suis une planète. Qui suis-je? \_\_\_\_\_
3. Je peux être de bois. On peut danser avec moi. Je peux être pincée. Qui suis-je? \_\_\_\_\_

# Avril, Mois de la jonquille

Depuis les années 1950, les jonquilles arrivent pour marquer le début du Mois de la jonquille. Aujourd'hui encore, la jonquille continue de symboliser la force et le courage de ceux et celles qui luttent contre le cancer.

En avril, dans le cadre du Mois de la jonquille, la Société canadienne du cancer vous demande de joindre le combat contre le cancer en donnant généreusement lorsque vous rencontrez un de leurs bénévoles dans votre communauté.

Les dons recueillis en avril seront utilisés pour appuyer les personnes vivant avec le cancer, pour financer la recherche dans le but de déjouer le cancer et le prévenir.

[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)



Santé Mentale Québec – *Pierre-De Saurel*  
105 rue Prince, local 106  
Sorel-Tracy (Qc) J3P 4J9  
Téléphone : 450-746-1497  
Télécopie : 450-746-1073  
Messagerie : [smqpierredesaurel@bellnet.ca](mailto:smqpierredesaurel@bellnet.ca)

**SMQ – *Pierre-De Saurel* est voué 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'organisme est actif depuis 1965.**

## Objectifs

- Veiller et travailler à la protection de la santé mentale de la population. Promouvoir cet objectif par des conférences, des ateliers, des activités, etc.
- Favoriser la prise en charge de la personne ayant vécu ou vivant des difficultés d'ordre affectif et émotionnel.
- Travailler en partenariat avec toutes ressources contribuant à l'amélioration de la santé mentale de la population.
- Offrir un lieu d'appartenance où les membres peuvent venir échanger, s'outiller et s'entraider.

Peut devenir membre, toute personne qui souhaite renforcer et consolider ses compétences face à son mieux-être. Jeunes, familles, travailleurs, aîné-es, population en générale.

## **Devenez membre de SMQ – *Pierre-De Saurel***

En devenant membre, vous recevrez le journal L'Envolée, vous aurez accès à tous nos services réguliers et notre bibliothèque.

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 \$ \_\_\_\_\_

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

SMQ – *Pierre-De Saurel* 105 Prince, local 106,  
Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9