

# L'Envolée

C'est l'hiver, c'est l'hiver, c'est l'hiver...

**Sommaire:**

Mot de la directrice

Déjeuner de Noël

Activités de SMQ-PDS

Comment gérer le cafard du temps des fêtes

Pyramide de Maslow

Mot de l'intervenante

Activités à L'ASTUCE

Êtes-vous une personne vraie?

Mes VEUX pour la nouvelle année

Test: Évaluateur en santé mentale

Vivre sa vie comme on la rêve

Programmation hiver 2020

Recettes

Divertissons-nous un peu...

Chanson « C'est l'hiver »



**Participation à ce journal:**

Nathalie Desmarais et  
Alexandra Lambert

Conception et mise en page:  
Sylvette Pilon



## Mot de la directrice

Encore une année qui s'achève!

C'est incroyable comme une année ça passe vite!

Mais lorsque nous faisons le bilan de notre année, nous nous apercevons que nous en avons fait du chemin! Nous évoluons sans cesse et relater ces changements positifs nous apporte souvent un grand sentiment de fierté.

En effet, faire de l'introspection, réfléchir à nos bons coups, constater tout le chemin que nous avons parcouru fait beaucoup de bien à l'estime et à la confiance que l'on s'accorde.

Êtes-vous déjà parti à la découverte de vous-même? Si non, je vous invite à le faire.

Se découvrir, découvrir les autres et découvrir la différence nous amène à saisir de nouvelles perspectives, de nouveaux points de vue. Connaître ses forces et ses capacités augmente la motivation et réduit le sentiment d'impuissance.

Si pour vivre ensemble l'ouverture à l'autre est fondamentale, la connaissance de soi est incontournable. Lorsque nous connaissons nos forces, nos motivations et nos valeurs, nous pouvons en tenir compte quand nous traversons un changement. Se connaître influence non seulement la vision que nous avons de nous-même, mais la manière dont nous réagissons aux événements.

Alors, quelles sont vos forces?

Quelles sont vos valeurs?

Connaissez-vous vos compétences et vos limites?

Acceptez-vous vos erreurs?

Bonne découverte!

*Nathalie Desmarais* ♥



Depuis maintenant 5 ans, Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel reçoit un don de la famille Bisson. L'Omnium de golf Jean-Luc Bisson fut mis sur pied par Pierre Bisson et son cousin Robert, suite au décès par suicide de Jean-Luc. Les gars de la famille se réunissaient déjà pour une journée de golf depuis quelques années, alors suite au malheureux événement, ils ont élargi l'invitation à toute la famille et les amis pour en faire un événement rassembleur et joyeux en souvenir de Jean-Luc. Les bénéfices de cette journée sont divisés entre 2 organismes soit: Santé mentale Québec —Pierre-De Saurel et le centre de prévention suicide La Traversée.

Merci à Pierre et tous les gens impliqués dans cette journée de golf, ce don nous permet d'offrir d'avantages de services à nos membres et de poursuivre notre mission si importante.



**Veillez prendre note que les bureaux de Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel seront fermés du 21 décembre au 5 janvier inclusivement.**

**Bon congé des Fêtes à tous !!**



# DÉJEUNER DE NOËL

**Mercredi le 18 décembre à 9h30**, Santé mentale Québec-Pierre-De Saurel vous invite à un déjeuner de Noël.

D'excellents plateaux de denrées de toutes sortes vous seront présentés. Fèves au lard maison, œufs mimosa, croissants, muffins et viennoiseries, viandes froides, fruits, légumes, etc.  
Ce repas sera servi dans nos locaux au 71 Hôtel-Dieu, local 107.

Membre : 10\$

Non-Membre : 15\$

**Veillez réserver avant le 13 décembre** au 450-746-1497  
ou par courriel à [info@smqpierredesaurel.org](mailto:info@smqpierredesaurel.org)

Les places sont limitées et seulement les places payées seront considérées comme réservées.




## Déroulement

- 9h00 Arrivée des convives
- 9h30 Déjeuner
- 11h00 Tirage des prix de présence

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



## Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Personnel présent au bureau tous les jours		Décembre 2019							
		Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi			
2	10h30 Gym. active	3	9h Tricot et tricotin 9h30 Pardonner, en se respectant 13h Stretching	4		5	10h Stretching 13h30 Mémoire	6	10h15 Stretching 19h Club d'échecs
9	10h30 Gym. active	10	9h Tricot et tricotin 13h Stretching	11		12	10h Stretching 13h30 Mémoire	13	10h15 Stretching 19h Club d'échecs
16	10h30 Gym. active	17	9h Tricot et tricotin 13h Stretching	18	Déjeuner de Noël 	19	10h Stretching	20	10h15 Stretching 19h Club d'échecs
23		24		25		26		27	
30		31							

*La gratitude libère l'abondance de la vie. Elle donne un sens à notre passé. Elle apporte la paix à notre présent et elle crée une vision pour demain.*



# Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Personnel présent au bureau tous les jours		<b>Janvier 2020</b>				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
		1 	2	3		
6	7	8	9	10	10h15 Stretching 19h Club d'échecs	
13 10h L'affirmation de soi 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	14 9h Tricot et tricotin 10h30 Tai chi inter. 13h Stretching	15 10h30 Dessin 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé 17h15 Atelier d'art manuel pour enfant 18h Option théâtre	16 10h Stretching 13h Tricot et tricotin	17 10h15 Stretching 19h Club d'échecs		
20 10h L'affirmation de soi 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	21 9h Tricot et tricotin 10h30 Tai chi inter. 13h Stretching	22 10h30 Dessin 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé 17h15 Atelier d'art manuel pour enfant 18h Option théâtre	23 10h Stretching 13h Tricot et tricotin 13h30 Mémoire	24 10h15 Stretching 19h Club d'échecs		
27 10h L'affirmation de soi 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	28 9h Tricot et tricotin 10h30 Tai chi inter. 13h Stretching	29 10h30 Dessin 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé 17h15 Atelier d'art manuel pour enfant 18h Option théâtre	30 10h Stretching 13h Tricot et tricotin 13h30 Mémoire	31 10h15 Stretching 19h Club d'échecs		

Inscription au Centre de formation professionnel le 8 et 9 janvier 2020. Pour les cours de gymnastique, stretching et mémoire.

**Aujourd'hui est la première page d'un livre de 365 pages. Écrivez-la bien !**



## Comment gérer le cafard du temps des fêtes

Le mois de décembre est synonyme de famille, d'amis, de rassemblement festifs et de grande allégresse pour plusieurs personnes. Mais pour d'autres, cette période peut éveiller le sentiment d'isolement, la tristesse et même la dépression.

La multiplication des publications sur les réseaux sociaux ne fait qu'alimenter la situation, en donnant l'impression à plusieurs d'entre nous que nous sommes de simples spectateurs, et que les autres ont beaucoup plus de plaisir que nous. Bien qu'il soit naturel de se comparer aux autres, il faut se rappeler qu'il y a probablement beaucoup de choses dans nos vies pour lesquelles nous devrions être reconnaissants. Malheureusement, on tend à l'oublier lorsqu'on est déprimé.

Si vous êtes frappé par le syndrome FOMO (la peur de manquer quelque chose), essayez de vous rappeler que les gens publient uniquement leurs moments les plus heureux, alors ce que vous voyez n'est qu'une bricole de leur quotidien, qui ressemble probablement au vôtre. Sachez aussi que ce que vous ressentez est assez courant: beaucoup de gens ressentent de la tristesse autour de cette période, et pour plusieurs raisons.

Le temps des fêtes peut vous rappeler des souvenirs de personnes avec qui vous ne pouvez plus vous remémorer ces souvenirs. Un être cher est peut-être décédé ou simplement déménagé. Vous maintenez peut-être vos traditions du temps des fêtes, mais, si vos proches sont absents, ce qui était joyeux auparavant devient empreint de tristesse.

Une fois que les fêtes de fin d'année sont passées et que les calendriers surchargés du mois de décembre laissent place à ceux, vides, du mois de janvier, les fêtards et les extravertis pourraient voir se poindre une morosité, un épuisement et un sentiment d'isolement.

Ou vous faites peut-être partie du grand nombre de Canadiens qui sont affectés par la dépression saisonnière. Avec le nombre fortement réduit d'heures d'ensoleillement et d'air libre qui nuit souvent aux sorties, vous pourriez vous sentir isolé de vos amis et de votre famille, léthargique et n'avoir aucun plaisir à pratiquer vos activités habituelles.

Comprendre les raisons de votre tristesse, de votre stress ou de votre anxiété est en fait une première étape positive qui vous aidera à gérer ces états.

Envisagez quelques-unes des stratégies suivantes pour vous aider à traverser cette période difficile:

- Occupez-vous à des activités qui vous passionnent. Plongez-vous dans un bon livre. Allez au cinéma. Essayez une nouvelle recette. Faites des plans pour le dîner pendant la semaine. Appelez un ami à qui vous n'avez pas parlé depuis un moment. En somme, maintenez-vous occupé. La diversion a la formidable capacité de contrer les idées noires. Autrement, vous pourriez profiter du temps des fêtes pour vous accorder des moments calmes et simplement récupérer votre souffle et vous reposer. Rappelez-vous qu'il n'y a pas une seule solution pour toutes les situations. Vous êtes la personne la mieux placée pour savoir ce qui fonctionnera pour vous.
- Faites quelque chose d'aimable pour quelqu'un d'autre. Faites du bénévolat auprès d'un organisme de bienfaisance et améliorez la vie de quelqu'un d'autre. Organisez un échange de cadeaux amusant au travail ou surprenez vos collègues en leur apportant une gâterie. Recevez des gens chez vous, de façon informelle. Bien que ces gestes se présentent comme purement altruistes, ils sont en fait motivés par l'intérêt égoïste de vous sentir beaucoup mieux.
- Faites de l'exercice. Il ne faut pas négliger à quel point la sécrétion d'endorphines a un effet positif sur votre humeur. Que vous pratiquiez une activité extérieure ou que vous vous entraîniez au gymnase local, faire de l'exercice vous forcera à sortir et à interagir avec d'autres personnes.
- Prévoyez au moins une chose qui vous animera durant la semaine. Que ce soit une sortie avec un ami, une émission de télévision qui vous plaît ou une période de bénévolat auprès d'un organisme local, assurez-vous de planifier quelque chose qui vous enthousiasmera.
- Sachez que ces émotions sont probablement passagères. Voyez le début de la nouvelle année comme un canevas tout neuf que vous pouvez peindre comme vous voulez. Observez si votre humeur s'améliore à mesure que les fêtes s'estompent et que les heures d'ensoleillement augmentent. Si vous constatez que vous avez encore les bleus ou si votre humeur s'assombrit, vous pourriez songer à en discuter avec un professionnel de la santé.

**Faites-vous la promesse de soigner votre santé mentale, elle est tout aussi importante que votre bien-être physique. Vous ne pouvez pas vous offrir de plus beau cadeau. Et sur cette note positive, Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel, vous souhaite de joyeuses fêtes!**



# Pyramide de Maslow

Selon Maslow, les motivations d'une personne résultent de l'insatisfaction de certains de ses besoins.

Les travaux de Maslow (1954) permettent de classer les besoins humains par ordre d'importance en 5 niveaux. Ce classement correspond à l'ordre dans lequel ils apparaissent à l'individu: la satisfaction des besoins d'un niveau engendrant les besoins du niveau suivant.

L'idée est qu'on ne peut agir sur les motivations « supérieures » d'une personne qu'à la condition expresse que ses motivations primaires (besoins physiologiques et de sécurité) soient satisfaites.

## Les besoins physiologiques

Les besoins physiologiques sont des besoins directement liés à la survie de l'individu ou de l'espèce. Ce sont typiquement des besoins concrets (manger, boire, se vêtir, se reproduire, dormir...). À priori ces besoins sont satisfaits pour la majorité d'entre nous, toutefois nous ne portons pas sur ces besoins la même appréciation. Cette différence d'appréciation peut engendrer une situation qui sera jugée non satisfaisante pour la personne et à son tour le besoin à satisfaire fera naître une motivation pour la personne.

## Les besoins de sécurité

Les besoins de sécurité proviennent de l'aspiration de chacun d'entre nous à être protégé physiquement et moralement. Ce sont des besoins complexes dans la mesure où ils recouvrent une part objective - notre sécurité et celle de notre famille - et une part subjective liée à nos craintes, nos peurs et nos anticipations qu'elles soient rationnelles ou non.

Sécurité d'un abri (logement, maison); Sécurité des revenus et des ressources; Sécurité physique contre la violence, délinquance, agression...; Sécurité morale et psychologique; Sécurité et stabilité familiale ou, du moins, affective; Sécurité médicale/sociale et de santé.

## Les besoins d'appartenance

Les besoins d'appartenance correspondent aux besoins d'amour et de relation des personnes: Besoin d'aimer et d'être aimé (affection); Avoir des relations intimes avec un conjoint (former un couple); Avoir des amis; Faire partie intégrante d'un groupe cohésif; Se sentir accepté; Ne pas se sentir seul ou rejeté.

Ce sont les besoins d'appartenance à un groupe qu'il soit social, relationnel ou statutaire. Le premier groupe d'appartenance d'une personne est la famille.

Les besoins sociaux sont les besoins d'intégration à un groupe. Chaque personne peut appartenir à plusieurs groupes identifiés.

## Les besoins d'estime

Les besoins d'estime correspondent aux besoins de considération, de réputation et de reconnaissance, de gloire...de ce qu'on est par les autres ou par un groupe d'appartenance. La mesure de l'estime peut aussi être liée aux gratifications accordées à la personne. C'est aussi le besoin de respect de soi-même et de confiance en soi.

## Les besoins d'auto-accomplissement

Le besoin d'auto-accomplissement correspond au besoin de se réaliser, d'exploiter et de mettre en valeur son potentiel personnel dans tous les domaines de la vie. Ce besoin peut prendre des formes différentes selon les individus. Pour certains ce sera le besoin d'étudier, d'en apprendre toujours plus, de développer ses compétences et ses connaissances personnelles; pour d'autres ce sera le besoin de créer, d'inventer, de faire; pour d'autres ce sera la création d'une vie intérieure... c'est aussi le sentiment qu'à une personne de faire quelque chose de sa vie.

Le modèle à relativiser

La pyramide de Maslow est l'une des théories de motivation les plus enseignées, notamment en management. Cependant, la classification des besoins de manière hiérarchique, qui impose de satisfaire un besoin avant d'atteindre le suivant n'est aujourd'hui plus considérée comme valable, un individu pouvant, suivant son caractère, être plus sensible à un besoin particulier, indépendamment de la satisfaction ou non des besoins inférieurs.

Source: Alain Battendier Management Motivation



R.B.O. 8340-8625-39

**ventilation**  
Daniel Verret  
Résidentiel - Commercial

- Systèmes de ventilation • Échangeur d'air
- Evacuation d'air (salle de bain, sècheuse, cuisinière)

Conduits sur mesure fabriqués chez nous!

200 Phipps, Sorel-Tracy

450.780.8710  
Bur.: 450.855.3306

## Mot de l'intervenante

Bonjour à tous!

C'est avec le cœur gros et rempli de reconnaissance que je dois déjà vous quitter, après 2 mois passés avec vous. J'ai adoré apprendre à vous connaître et passer tous ces beaux moments. Comme première expérience dans le domaine, je n'aurais pas pu demander mieux. Vous m'avez accueilli dès la première journée et je me suis sentie tout de suite bien parmi vous. Vous êtes tous des gens extraordinaires, ne l'oubliez pas!

Tous ces matins à vous jaser pendant que vous tricotez ont été très chaleureux et appréciés. Sachez-le, vous êtes vraiment douées mes petites tricoteuses. J'ai aussi aimé animer les différentes activités en après-midi, merci à tous ceux qui ont participé!

Ainsi, je vous souhaite à tous un beau temps des fêtes et de vous entourer de gens que vous aimez. Pour ma part, je vous envoie une belle dose d'amour et je vous remercie d'avoir été une si belle clientèle. Vous n'avez pas réussi à me convaincre que vous étiez de grandes délinquantes, hihhi!

Au plaisir de se recroiser

Votre stagiaire Alexandra



### L'HALLOWEEN À L'ASTUCE

Mardi le 29 octobre c'était l'Halloween à L'ASTUCE. Un groupe d'étudiantes en formation infirmières auxiliaires, au CEGEP de Sorel-Tracy, étaient présentes. Elles ont participé au dîner communautaire avec les membres, et se sont bien amusées à l'atelier de décoration de citrouilles. Merci de votre présence et un merci spécial à Alexandra Lambert notre stagiaire, qui a terminé son stage le 19 novembre.



J'ai commencer un nouveau régime aujourd'hui, alors j'ai fait disparaître tous les aliments caloriques de la maison.

C'était délicieux !



Elle est bien bonne mdr ...

**Pierre Lefebvre**  
**TOYOTA SOREL-TRACY**  
[www.lefebvre-toyota.ca](http://www.lefebvre-toyota.ca)



## Activités à L'ASTUCE local 106A

<b>Décembre 2019</b>		<b>Janvier 2020</b>	
<b>Mardi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Jeudi</b>
3 9h Tricot et tricotin	5 13h Tricot et tricotin 13h30 Artisanat		2
10 9h Tricot et tricotin	12 10h BINGO 12h Dîner entre amis(es) (Apportez votre lunch) 13h Tricot et tricotin et/ou jeux de société	7 9h Activité libre 13h Jeux de société et Scip Bo	9 9h Activité libre Rangement des décorations de Noël 13h Artisanat
17 9h Tricot et tricotin	19 13h Tricot et tricotin 13h30 Artisanat	14 9h Tricot et tricotin 13H Bilan de mon année 2019	16 13h Tricot et tricotin 13h30 Artisanat: Capteur de rêve
24 	26	21 9h Tricot et tricotin	23 12h Dîner communautaire « Faire découvrir votre recette préférée 13h Tricot et tricotin 13h30 Artisanat
31		28 9h Tricot et tricotin 13h Atelier à la découverte de soi	30 13h Tricot et tricotin 13h30 Artisanat

Les activités de L'ASTUCE s'adressent à tous les membres et toutes personnes désirant briser l'isolement. Vous serez accueilli avec joie et sans jugement.

Le Groupe d'entraide Sorel-Tracy (GEST) nous donne à l'occasion des denrées, alors quand vous venez à L'Astuce le jeudi apportez un contenant ou des zip-lock afin de rapporter des denrées.



## Êtes-vous une personne vraie?

Vous arrive-t-il de vous poser les questions suivantes: « Que veut dire être vrai? » « Dois-je dire tout ce que je pense pour être considéré comme une personne vraie? » ou « Certaines vérités ne sont-elles pas mauvaises à dire? »

Être vrai, c'est avoir la capacité de penser, faire, dire et ressentir la même chose. Si vous pensez ou ressentez quelque chose et que vous n'agissez pas en conséquence, vous n'êtes pas vrai avec vous-même et/ou avec les autres. Pour être vrai, nous ne devons pas nécessairement dire tout ce que nous pensons et ressentons. Ce qui importe, c'est que, lorsque nous décidons de parler ou d'agir, ces paroles ou actions doivent correspondre à ce que nous pensons et ressentons.

Regardons ensemble les peurs qui nous empêchent d'être vrais.

**La peur de déplaire:** Vous a-t-on déjà demandé votre opinion sur quelque chose que vous n'aimiez pas ou que vous trouviez laid? Comment avez-vous répondu? Avez-vous fait comme la majorité de ceux qui, pour ne pas déplaire à l'être aimé, se trouvent de bonnes raisons pour ne pas dire ce qu'ils pensent véritablement?

**Peur de la réaction et surtout de la colère de l'autre:** C'est une des plus grandes peur empêchant les humains d'être vrai. Voici des exemples: - La mère qui dit à son enfant: « Je te donne la permission mais ne le dis pas à ton père. » - L'enfant qui cache ses notes scolaires à ses parents. - Monsieur qui invente des excuses lorsqu'il arrive tard chez lui. - Madame qui fait croire à son mari qu'elle a été occupé toute la journée alors qu'elle a vu une amie et n'a rien fait. - Les personnes qui fument, qui boivent ou qui mangent en cachette.

**Peur de ne pas donner l'image voulue:** Cette peur se retrouve surtout chez les personnes rigides qui se contrôlent beaucoup. Le jugement ou l'opinion des autres sont très importants. Ces personnes cherchent à bien paraître en tout temps. Elles ont tendance à se mentir. Par exemple, lorsqu'elles se disent: « Je n'ai plus de dépendance à la cigarette (ou au chocolat ou à l'alcool) », elles sont très souvent dans le contrôle et envient ceux qui se le permettent encore. De plus, elle cachent parfois la vérité concernant leurs enfants ou leurs conjoints lorsque cela pourrait nuire à l'image du parent ou du conjoint parfait qu'elles essaient d'entretenir.

**Peur de passer pour un ingrat:** Voici quelques exemples de mensonges qui cachent cette peur: - Dire: « Merci, ton cadeau me fait bien plaisir » alors que ce n'est pas le cas. - Inviter quelqu'un chez vous parce que l'autre vous a invité même si vous ne vous plaisez pas en sa compagnie. - Rendre visite à vos parents régulièrement, bien que vous préféreriez les voir moins souvent. - Choisir une carrière pour faire plaisir aux parents, alors qu'un autre métier vous conviendrait mieux. - Faire l'amour avec votre conjoint/e parce qu'il/elle vient de vous offrir une belle sortie ou un cadeau, même si vous ne le désirez pas.

**Peur de perdre ou de manquer:** Les personnes qui ont peur du manque sont du genre à mentir sur leur déclaration d'impôt ou sur une réclamation faite à une compagnie d'assurances. D'autres vont se faire donner une lettre du médecin disant qu'elles ne peuvent travailler, pour recevoir un montant compensatoire quand en fait, elles pourraient travailler. Elles vont d'absenter de leur travail pendant une journée se déclarant malades, alors qu'elles ont une autre activité.

Les conjoints qui ne peuvent se parler franchement de ce qu'ils vivent ont peur de perdre l'autre. Ils savent que leur relation est très superficielle mais ils font l'autruche, faisant semblant de ne pas s'en rendre compte. Certains vont même se montrer affectueux et attentifs devant le conjoint, pour ensuite critiquer à qui veut bien les écouter dès que ce dernier est parti. Ces personnes vont souvent dire: « Cela ne me dérange pas » alors qu'elles sont bel et bien ennuyées par ce qui vient d'arriver ou de se dire. Ce comportement est motivé, dans la plupart des cas, par la peur de perdre quelqu'un ou quelque chose.

Comme vous pouvez le constater, les mensonges cachent toutes sortes de peurs! Quand vous vous rendez compte que vous n'avez pas été vrai. Cherchez la peur qui a causé votre retenue. Le bon côté du mensonge est qu'il permet de devenir conscient de peurs provenant d'une ou de plusieurs blessures survenues durant l'enfance, soit le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice. Mentir est une protection humaine. Les personnes qui mentent croient qu'en n'étant pas vraies, elles ne ressentiront plus ces blessures. Cette croyance est fautive; elle ne crée qu'une illusion de protection. La blessure demeure entière et les peurs l'alimentent.

Se mentir et mentir aux autres amènent des conséquences non bénéfiques. Cela crée des malaises dans les relations. Le mensonge bloque notre capacité de créer notre vie selon nos vrais besoins, donc coince notre créativité. Et lorsque nos besoins sont bloqués, le corps physique finit par en être affecté en devenant malade. Les malaises les plus courants chez ceux qui ne disent pas la vérité sont les maux de gorge, de mâchoire, de dents, de gencives; des torticolis et des laryngites.

La gravité de la blessure vécue plus jeune et le degré de peurs entretenues depuis détermineront la gravité de la maladie.

## Êtes-vous une personne vraie? (suite)

Il est donc urgent de décider d'être plus vrai, même si cela peut sembler difficile au début. Pour y arriver, je suggère les étapes suivantes:

- Donnez vous le droit de ne pas avoir été vrai en sachant que vous aviez tout simplement peur de souffrir.
- Décidez d'être vrai à partir de maintenant tout en sachant qu'au début vous ne serez pas toujours capable de le faire. Avec la pratique, vous y parviendrez.
- Annoncez cette décision aux gens de votre entourage. Expliquez-leur que vous ne savez pas comment cette décision affectera votre façon d'agir et de parler, et qu'ils devraient se préparer à voir une différence. Vous devez vous donner le droit d'être maladroit au début.
- Lorsque vous avez peur de dire la vérité, prenez une bonne respiration, avouez votre peur et utilisez votre courage pour oser être vrai. Vous serez très heureux de constater que votre peur n'était pas réelle car elle était basée sur une expérience du passé qui ne reflète pas nécessairement la réalité d'aujourd'hui.
- À la fin de chaque journée, faites une rétrospective de celle-ci et notez les moments où vous n'avez pas été vrai envers vous-même ou envers une autre personne. Notez ensuite quelles peurs se cachaient derrière les mensonges. Permettez-vous d'avoir ces peurs en acceptant qu'il soit humain d'avoir peur.
- Dans la mesure du possible, revenez le lendemain sur cette peur et avouez-là à la personne impliquée s'il y a lieu.

Vous aimerez tellement les récompenses qui viennent avec le fait de devenir de plus en plus vrai qu'après un certain temps cela se fera naturellement.


Vos relations s'amélioreront grandement et votre créativité se développera tout autant. Vous retrouverez votre individualité, votre vrai moi, et vous cesserez d'entretenir des personnalités fausses qui vous grugent beaucoup d'énergie. Ces énergies serviront à créer votre vie, et vous ouvrirez ainsi les portes de l'abondance dans tous les domaines.

Source: Lise Bourbeau, Chroniques, Écoute ton corps international.

## Mes VEUX pour la nouvelle année

Je vous présente tous mes VEUX pour la nouvelle année:

- VEUX gagner des sous
- VEUX partir en vacances
- VEUX profiter de ma famille et de mes amis
- VEUX être en bonne santé
- VEUX être heureux et tout et tout...
- VEUX la même chose pour tout le monde



## Test: Évaluateur de santé mentale

Veillez répondre à toutes les questions le plus honnêtement possible. Lisez chaque énoncé puis indiquez si vous êtes « En accord » Ou « En désaccord » avec celui-ci.

### CAPACITÉ D'AIMER LA VIE

	Accord	Désaccord
J'ai tendance à vivre dans l'instant présent et à apprécier le « maintenant ».	1	0
Je ressasse souvent mes expériences passées et je rêve de conclusions différentes.	0	1
Je reconnais que l'on ne peut pas changer certaines choses.	1	0
Mes moments de bonheur sont souvent assombrés par mes inquiétudes au sujet de l'avenir.	0	1
Ma demeure est un endroit confortable et plaisant.	1	0
Je m'en fais beaucoup pour mes amis et les membres de ma famille.	0	1

Si vous avez obtenu moins de trois points, l'anxiété et les inquiétudes amoindrissent votre amour de la vie. Certaines de vos préoccupations ont trait à de véritables problèmes, mais nombre d'entre elles sont de l'ordre des « qu'arrivera-t-il si » et des « peut-être ». Si vous avez obtenu de trois à six points, votre capacité d'apprécier la vie va de bonne à excellente. Plus votre pointage est élevé, plus vous êtes en mesure de vivre dans l'instant présent et d'accepter que l'on ne peut changer ni prévoir certaines choses.

### RÉSILIENCE

	Accord	Désaccord
Je m'éloigne de mes amis et des membres de ma famille lorsque je vis des moments difficiles.	0	1
Je ne peux pas mener une vie normale quand je vis des périodes de stress important.	0	1
Je crois que je peux apprendre des périodes difficiles que je vis.	1	0
Je me sens coupable de ressentir du bonheur à la suite de bouleversements émotionnels.	0	1
Je fais de l'exercice régulièrement et je mange bien même quand je suis très occupé ou stressé.	1	0
Je dispose d'un réseau de soutien extraordinaire.	1	0

Si vous avez obtenu moins de trois points, votre résilience est peut-être trop faible. Vous vous isolez lorsque vous vivez des situations difficiles et le peu de soutien dont vous bénéficiez de même que le manque de perspective dont vous faites preuve signifient que vous avez tendance à vous concentrer sur les choses négatives. Si vous avez obtenu de trois à six points, votre résilience va de bonne à excellente. Plus votre pointage est élevé, plus vous croyez que même si la vie peut comporter des périodes difficiles, il est important de conserver une certaine perspective à l'égard des événements qui surviennent.

### ÉQUILIBRE

	Accord	Désaccord
Il n'y a pas assez d'heures dans une journée pour faire tout ce que je désire.	0	1
Je trouve toujours du temps pour mes passe-temps.	1	0
Mes amis se plaignent qu'ils ne me voient jamais.	0	1
Si la vie est un exercice de jonglage, je crois que je suis un bon jongleur.	1	0
J'utilise régulièrement une méthode de relaxation.	1	0
En mettant l'accent sur mon travail je pourrai me rendre où je veux.	0	1

Si vous avez obtenu moins de trois points, votre vie n'est pas équilibrée. Vous négligez un ou plusieurs de ces aspects, qu'il s'agisse de votre travail, de votre famille ou de vos intérêts personnels. Si vous avez obtenus de trois à six points, votre vie va de passablement à bien équilibrée. Plus votre pointage est élevé, plus vous réalisez que nombre de ces aspects sont importants pour vous et méritent votre intérêt et votre attention.

### ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL

	Accord	Désaccord
Les compliments me rendent mal à l'aise.	0	1
J'ai une bonne estime de moi-même.	1	0
J'ai du mal à croire les gens qui vantent mes qualités.	0	1
Je connais mes forces et je travaille pour les développer.	1	0
J'ai la sensation que j'atteins mon plein potentiel.	1	0
Il est risqué de courir des chances, mais ça vaut le coup.	1	0

Si vous avez obtenu moins de trois points, vous manquez d'estime de vous-même. Vous avez tendance à ne pas croire les opinions favorables des autres à propos de vos capacités et de vos talents et vous ne croyez pas que vous pouvez vraiment tirer avantage de la vie. Si vous avez obtenu de trois à six points, votre degré d'accomplissement personnel va de bon à élevé. Plus votre pointage est élevé, plus vous êtes en mesure de reconnaître vos forces et de travailler à les développer en

## Test: Évaluateur de santé mentale (suite)

vue d'améliorer votre vie.

### SOUPLESSE

	Accord	Désaccord
Je ne sais pas toujours à quoi je dois m'attendre des gens.	1	0
Mes problèmes sont habituellement causés par d'autres personnes.	0	1
Ma vie est plus calme quand je maîtrise mes émotions en tout temps.	0	1
J'accepte les choses comme elles sont même si je ne les aime pas.	1	0
Il m'arrive souvent d'être frustré quand d'autres personnes ne partagent pas mon opinion.	0	1
Je vis bien avec les changements.	1	0

Si vous avez obtenu moins de trois points, vous n'êtes pas aussi souple que vous pourriez l'être en ce qui a trait à vos opinions et à vos attentes. Une telle rigidité peut causer des frustrations importantes. Si vous avez obtenu de trois à six points, votre degré de souplesse va de passable à bon. Plus votre pointage est élevé, plus vous croyez que les changements font partie de la vie et qu'envisager les choses d'un point de vue différent vous aide à vous adapter à ces derniers et à profiter pleinement de votre vie et des personnes qui vous entourent.

Source: L'Association canadienne pour la santé mentale—Bureau National.

## Vivre sa vie comme on la rêve

Quoi de plus excitant que de vivre dans l'expectative de voir ses projets se réaliser? Les êtres humains semblent en effet nés pour se fixer des objectifs et, de cette façon, développer de la confiance en soi. C'est le principe du « quand on veut, on peut »... en autant que ses rêves ne dépassent pas les limites du possible.

On dit qu'il existe quatre règles d'or dans l'établissement d'objectifs:

### 1- Pensez positif

L'atteinte d'un objectif est le produit d'une entente tacite entre le conscient, là où est fixé le message, et l'inconscient. Ce dernier ne comprend que les formulations positives. Mieux vaut donc envoyer au rancart les pensées négatives comme « Je ne veux plus être de mauvais poil le matin » au profit de phrases plus favorables comme « Je veux avoir le sourire aux lèvres tous les matins. »

### 2- Visez la précision

Plus l'objectif visé est précis, plus sa réussite se trouve maximisée. Pour ce faire, on peut diviser le processus en différentes étapes validées au fur et à mesure. Ainsi, dans le cas de l'objectif « Je veux une semaine de vacances », on peut définir plusieurs paramètres ayant rapport au temps (la date), aux personnes à rencontrer, etc.

### 3- Ne rien laisser au hasard

Cohérence et précision vont de pair ! Aucun paramètre qui se rattache de près ou de loin à l'objectif fixé ne doit être laissé au hasard. On fait donc appel à sa capacité de se mettre en contexte: « Je veux qu'on m'accorde une semaine de vacances, soit ! J'irai voir mon patron demain et lui présenterai les arguments suivants... »

### 4- Garder les pieds sur terre

Un objectif formulé positivement, de façon claire, précise et cohérente se doit de ne pas prendre des proportions mégalomaniaques. Il faut, de plus, bien évaluer les risques et accepter la possibilité d'un échec. Bref, le réalisme est une caractéristique à ne pas négliger si l'on ne veut pas être déçu.

Source: Guide ressources/La fixation d'objectifs, Stéphanie Szerman



# Programmation d'hiver

## Programmation d'hiver \* Inscription jusqu'au 10 janvier 2020\*

SMQ – Pierre-De Saurel, 71 Hôtel-Dieu, #105

**450-746-1497**

- La carte de membre au coût de 15\$ est obligatoire pour assister à ces activités.

### CROISSANCE PERSONNELLE

L'affirmation de soi	Lundi le 13 janvier de 10h00 à 11h30	3 semaines: 25\$
La découverte de soi, quel défi!	Mardi le 11 février de 9h30 à 11h00	3 semaines: 25\$
Chaque changement est gratifiant	Mardi le 10 mars de 9h30 à 11h00	3 semaines: 25\$
Découvrir pour mieux Ressentir	Mardi le 7 avril de 9h30 à 11h00	3 semaines: 25\$

### LES ARTS ♥ NOUVEAUTÉ ♥

♥ Atelier d'art manuel pour enfant de 6 à 12 ans	Mercredi le 15 janvier de <u>17h15 à 18h00</u>	6 semaines: 20\$
♥ Option théâtre (15 ans et +)	Mercredi 15 janv. <u>18h00 à 20h00</u>	15 semaines : 115\$
Dessin au crayon plomb	Mercredi 15 janv. 10h30 à 12h00	12 semaines : 15\$

### TAI CHI

Tai chi 108 avancé	Lundi 13 janv. 13h15 à 14h15	12 semaines: 40\$
Tai chi 108 intermédiaire	Mardi 14 janv. 10h30 à 11h30	12 semaines: 40\$
Tai chi Santé	Mercredi 15 janv. 10h30 à 11h30	12 semaines: 40\$
Tai chi Santé	Mercredi 15 janv. 13h30 à 14h30	12 semaines: 40\$

### ACTIVITÉS

Atelier de tricot et tricotin	Mardi 14 janv. 9h00 à 11h30 Jeudi 16 janv. de 13h00 à 15h30	Gratuit
Club d'échecs Sorel-Tracy Rencontre hebdomadaire de septembre à juin 2020.	Vendredi 10 janv. <u>19h à 22h</u>	Carte de membre : 15\$

### L'ASTUCE

Milieu de vie L'ASTUCE	Mardis et Jeudis de 9h à 12h et 13h à 16h <u>Début des activités le mardi 14 janvier</u>	Gratuit
Un endroit agréable, sans jugement, ouvert à tous. Briser l'isolement, favoriser l'autonomie et l'implication sociale.		

Des cours offerts par le Centre de formation professionnelle : Gymnastique active, stretching et mémoire font partie de notre programmation régulière, inscription au Centre de formation professionnelle les 8 et 9 janvier 2020.

**Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail !**

## Recettes

### Tarte au sucre

1 tasse de cassonade; 1/2 tasse de farine; 3 1/2 tasses de crème ou lait Carnation; 4 œufs; 1 c. à table de beurre; 1 c. à thé de vanille; 1/2 tasse de noix (facultatif); une abaisse de tarte non cuite

Combinez la cassonade et la farine. Ajouter le lait et chauffer à feu moyen 10 minutes. Batta les œufs avec le beurre et la vanille et ajouter au premier mélange. Versez dans une abaisse non cuite et garnir de noix. Cuire au four à 400F jusqu'à ce que la croute soit dorée.

Suggestion de Mariette Richer



### Boulettes de viande sweet

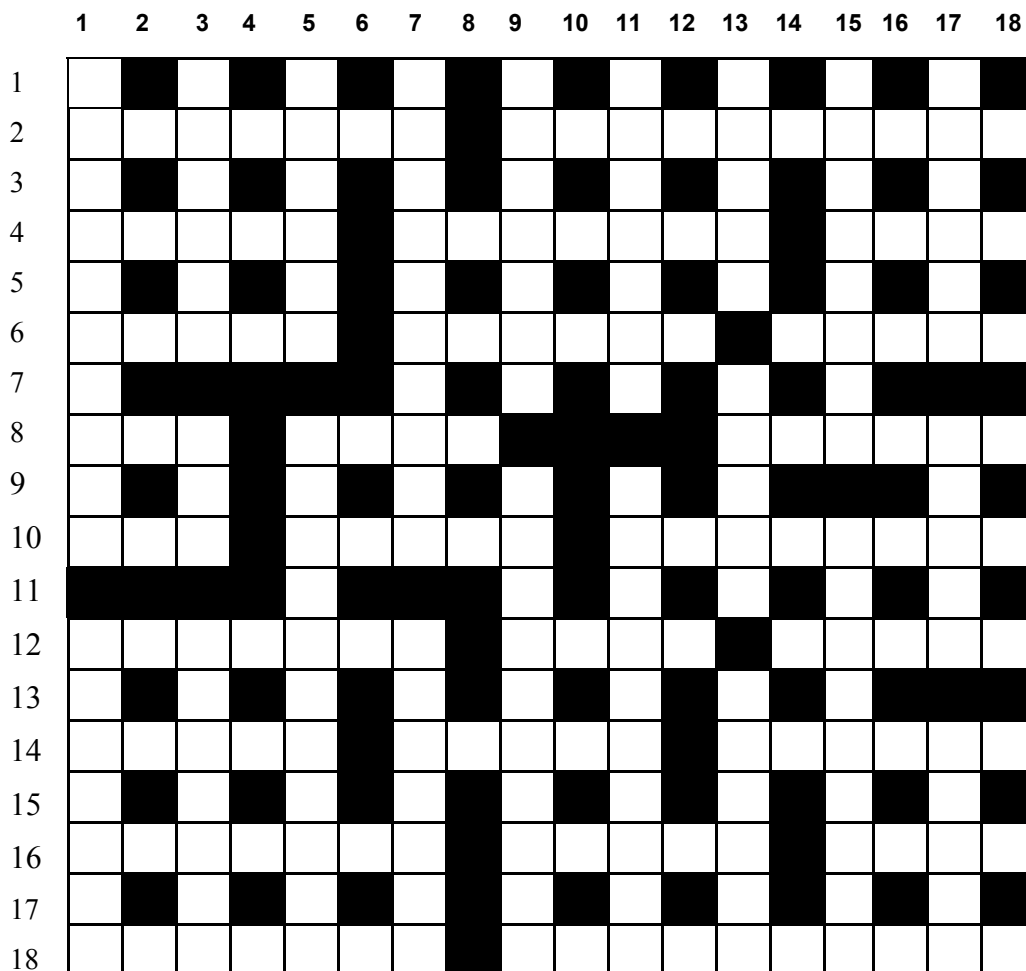
4 lbs de bœuf haché; 3 œufs; 1/4 de tasse d'oignon haché; sel, poivre, pincée de cannelle; 2 boîtes de sauce au bœuf; 2 boîtes de crème de champignon.

Batta les œufs et y ajouter les épices et les oignons. Ajouter à la viande avec un peu de chapelure épicée si besoin. Faire de petites boulettes et les faire revenir dans un peu d'huile. Déposer les boulettes dans un plat allant au four. Mélanger la sauce au bœuf et la crème de champignon et verser sur les boulettes. Mettre au four à couvert à 300F pendant 2 heures.

Suggestion de Mariette Richer



## Divertissons-nous un peu...



3

Éva

Lia

Nul

4

Ires

Logo

Raid

Urus

5

Alger

Chêne

Grèbe

Iléon

Laius

Menez

Nouée

Passe

Ruées

Turne

Ultra

Usons

6

Astuce

Ébahie

Fumoir

Incite

Listel

Presse

Verset

7

Calibre

Continu

Écrémer

Empesés

Glucose

Ipomées

Leucoma

Neutron

Racleur

Uraètes

8

Émergent

Usurpées

9

Palladium

10

Aucunement

Entêtement

Inductance

Localement

Menuiserie

Onirologie

11

Lugubrement

# Chanter, c'est bon pour notre santé mentale!



## C'est l'hiver

Nous filons sur la neige blanche  
En ce beau jour de dimanche  
À travers les sapins verts  
C'est l'hiver, c'est l'hiver, c'est l'hiver !

Les enfants de notre village  
Chantent la joie de leur âge  
Et les grands murmurent cet air  
C'est l'hiver, c'est l'hiver, c'est l'hiver !

Le Bon Dieu dans son paradis  
Doit aussi chanter avec nous  
Car la nature est si jolie  
Le bleu de son ciel est si doux

Oh ! Filons sur la neige blanche  
En ce beau jour de dimanche  
À travers les sapins verts  
C'est l'hiver, c'est l'hiver, c'est l'hiver



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Santé Mentale Québec – *Pierre-De Saurel*  
105 rue Prince, local 105  
Sorel-Tracy (Qc) J3P 4J9

Téléphone : 450-746-1497  
Télécopie : 450-746-1073  
Messagerie : [info@smqpierredesaurel.org](mailto:info@smqpierredesaurel.org)

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

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.

En devenant membre, vous recevrez le journal L'Envolée, vous aurez accès à tous nos services réguliers et notre bibliothèque et bénéficierez de tarifs avantageux lors des conférences et autres activités spéciales.

#### 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, aînés, population en générale.

Prénom: \_\_\_\_\_ Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Code postal: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Date de naissance: \_\_\_\_\_

Membre régulier (individuel) 15\$    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 105,  
Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9