



L'Envolée



JOYEUX NOËL !



Sommaire:

Mot de la directrice

La page technologique

5 clés pour calmer un esprit inquiet

L'engagement un moyen de se valoriser

Je m'appelle comment déjà?

Mot de l'intervenante

Activités à l'ASTUCE

Programmation janvier 2022

Le temps des Fêtes et le deuil

Chantons ensemble

La mésange et le sapin

Recettes

Coin détente

Le pourquoi des traditions

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et
Virginie Fredette

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Bonjour à vous tous!

Je suis très heureuse de vous écrire ces quelques lignes en vous mentionnant que je vais bien! Pour ceux et celles qui n'étaient peut-être pas au courant, j'ai subi une intervention au genou en juillet dernier pour un cancer. L'intervention s'est bien déroulé et j'en suis actuellement à l'étape de guérison et de physiothérapie (plier le genou...déplier le genou, masser, plier le genou...déplier).

Cela m'amène à vous parler encore une fois de l'importance de prendre soin de nous lors d'un tel processus. Je vous mentirais en vous disant que tout a été facile.

Je dirais que j'ai découvert en moi une grande force qui se nomme résilience. Mais attention! J'ai également découvert que je suis orgueilleuse. Drôle de mélange dans un processus aussi intense! Demander de l'aide n'est pas chose facile puisque cela démontre pour certaine personne un signe de faiblesse. Somme toute, l'équilibre est important ainsi que le support des proches.

Parler, se confier et exprimer ses émotions sont des étapes du processus qui sont précieuses. Cela nous permet de mieux nous comprendre et, par le fait même, de se faire comprendre.

Chacun d'entre nous avons vécu des moments difficiles au cours de notre vie. Ces moments nous font grandir et nous amène à nous découvrir, à découvrir des facettes de nous-même que nous ignorons.

Je serai absente du bureau encore quelques semaines, mais je profite de ce journal de décembre pour vous souhaiter de Joyeuses Fêtes. Je vous souhaite également la santé et beaucoup d'amour!

Mes collègues, Virginie et Sylvette, seront de retour en janvier en forme et pleine d'énergie!

Nathalie Desmarais, directrice générale



**Nos bureaux seront fermés pour la
période des Fêtes
du 22 décembre au 3 janvier 2022**

La page technologique

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

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

[Groupe fermé](#)

Nathalie Desmarais: [7 astuces pour préserver sa santé mentale](#) [Trouver du positif dans le grand confinement](#)
[Ressentir](#) [Qu'est-ce que la santé mentale?](#) [7 astuces pour se recharger](#)
[Facteur de protection Ressentir](#) [Atelier de tricot et tricotin](#) [Pour me sentir mieux](#)

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

Bandes dessinées: [Les émotions une question de survie](#) [Les émotions pas juste dans la tête](#)
[Les émotions, à chacun son ressenti](#) [Les émotions une étape à la fois](#)
[Les émotions ont besoin d'attention](#) [Les émotions frappent à la porte](#)

Mélissa Plasse: [L'ennui](#) [La bienveillance](#) [La gestion des émotions](#) [La gratitude](#)
[La place de la technologie dans notre vie](#) [Ras-le-bol](#) [L'importance de rêver](#)
[La maltraitance des aînés](#) [Le sommeil](#) [Les conseils](#) [Le rire](#) [La culpabilité](#)
[Les vacances](#) [Nos conflits intérieurs](#) [La créativité](#) [Le changement](#)
[La valeur des moments ordinaires](#) [L'estime de soi](#) [La présence à soi](#)

Santé mentale au travail: [L'intelligence des émotions au travail](#) [Agir au travail](#)

Fiches d'animation: [Ressentir, c'est recevoir un message](#) [Découvrir](#)

Lettre d'opinion et entrevue avec la directrice du Mouvement santé mentale Québec madame Renée Ouimet
<https://www.journaldequebec.com/2021/05/04/et-si-on-se-parlait-maintenant-de-contagion-emotionnelle>

La promotion en santé mentale qu'est-ce que c'est au juste?
https://www.youtube.com/watch?v=GvmNu23vsQk&feature=emb_title

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

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



5 clés pour calmer un esprit inquiet

Même si au début il peut sembler compliqué de le contrôler, il est possible d'apprendre à gérer un esprit inquiet et d'éteindre le bruit pour que nos émotions ne nous dominent pas. Un esprit inquiet ne laisse aucun répit ni repos. Nous allons de préoccupations en préoccupations, de la peur à l'anxiété. Petit à petit, nous tissons des réseaux si complexe dans notre cerveau que nous perdons ce merveilleux privilège nommé paix intérieure.

Beaucoup de gens confondent le concept d'esprit inquiet avec productivité. L'énergie intérieure est parfois le reflet de l'envie d'apprendre. Mais la plupart du temps, cette inquiétude est en fait un bruit mental désagréable. C'est de la confusion, de la fatigue et du malheur. Souvent, on dit « qu'il n'y a pas pire ennemi que celui que l'on se crée soi-même dans son esprit ». Cependant, au lieu de le voir comme une responsabilité personnelle exclusivement, ce stress intérieur doit être perçu comme une subtile combinaison de choses. Nous vous proposons de réfléchir à cela pour trouver le calme. Il est facile de réussir, il suffit d'un seul ingrédient: la volonté.

Ôtez-vous les poids non nécessaires

Ils sont là, même si vous ne les voyez pas. Dès que vous vous rendez compte de tous ces poids, vous vous sentirez bien mieux.

- Vous êtes entouré de personnes qui, au lieu de vous apporter des choses, vous enlèvent de l'énergie.
- Il est possible que vous fassiez passer en priorité des aspects qui ne sont pas bons pour vous.
- Comprenez que « moins est toujours plus ».

Arrêtez-vous un instant et respirez, éteignez le bruit mental

Hier n'existe plus. Le passé ne peut être modifié et le futur n'existe pas encore. Alors, concentrez toute votre attention sur l'ici et maintenant, là où vous vous trouvez en ce moment-même.

- Arrêtez-vous et prenez une grande respiration. Prenez-la avec force et retenez-la pendant 5 secondes. Ensuite, expirez en soufflant fort.
- Cet exercice tout simple, que vous le croyez ou non, libère votre esprit, l'oxygène et lui permet de trouver le calme.
- Quand le corps est bien, c'est le moment de se connecter à soi-même.
- Ensuite, demandez-vous avec humilité ce que vous voulez, ce que vous cherchez, ce que vous ne voulez pas, ce à quoi vous aspirez.

Il est bon de pratiquer cet exercice tous les jours.

Construisez des murs protecteurs

L'esprit inquiet souffre car il est très perméable. Il laisse entrer les préoccupations des autres, les égoïsmes, les intérêts de ceux qui nous entourent. Quand cette énergie fait irruption dans notre intérieur, elle se mêle à nos fragilités personnelles. Et le mélange est terrible. Il est nécessaire de dresser des murs de la manière suivante:

- S'éloigner de ce qui n'est pas harmonieux avec soi.
- Plus d'égoïsme, plus de faux intérêts.
- Dresser des murs contre ceux qui amènent des tourments lors des journées de calme.
- Construire des murs contre ceux qui ne me respectent pas. Leur pardonner mais les laisser partir.

Le silence qui répare

Une fois par jour et au moins pendant une heure ou deux, vous avez besoin d'un bain de silence absolu. Ces moments de tranquillité et de paix intérieure nous permettent de nous connecter à nos besoins pour calmer l'esprit inquiet. Car l'esprit nerveux qui saute de trou noir en trou noir et a oublié de s'écouter lui-même. Il ne se souvient plus combien il vaut et à quel point il est important.

- Détendez-vous dans le silence et éteignez les peurs, les voix intérieures. Laissez les émotions vous envahir telles que la satisfaction, la paix intérieure, l'équilibre dans l'esprit et le cœur.

Cultivez la gratitude contre un esprit inquiet

Cette dimension est sans aucun doute la plus difficile à réaliser. Détendez-vous et réfléchissez aux aspects suivants:

- Si vous vous sentez mal car certaines personnes ne vous aiment pas, éloignez-vous. La solution peut être simple, mais elle demande du courage.
 - Si ce que vous ressentez aujourd'hui est du mal être, faites le tour de vos pensées. Choisissez de ne pas vous sentir ainsi: éteignez ce que vous ressentez et souvenez-vous de ce que vous méritez.
 - Remerciez les petites choses qui vous entourent et que, peut-être vous avez négligées.
 - Soyez reconnaissant car vous êtes en bonne santé, car vous avez à vos côtés des personnes qui vous aiment et que vous aimez.
 - Apprenez à remercier chaque jour nouveau. Car ce sont des opportunités qui s'ouvrent dans votre horizon pour que vous réussissiez ce que vous désirez.

L'engagement un moyen de se valoriser

Vous est-il déjà arrivé de vous sentir isolé, inutile, de penser que vous n'avez pas votre place? Bien souvent, lorsque l'hiver frappe à nos portes, on ne sait plus comment meubler nos temps libres. Le manque de travail, la fin des vacances, la convalescence et bien d'autres causes font qu'on s'ennuie, qu'on s'isole et qu'on a plus tendance à la déprime. Pourtant, il existe une multitude de façons pour briser l'ennui. Bien au-delà des simples loisirs, qui nous permettent surtout de nous divertir, plusieurs mouvements, causes et organismes nous offrent l'occasion de développer notre potentiel et nous aider à conserver une bonne santé mentale et affective. Comment? En nous donnant la chance de s'impliquer, de s'engager.

Mais au fait, l'engagement qu'est-ce que c'est? C'est offrir son aide, ses services, c'est participer aux activités ou aider à leur mise sur pied. C'est vouloir faire avancer les choses, s'intéresser d'une manière ou d'une autre aux réalisations d'un groupe ou d'un organisme. C'est ne pas avoir peur de foncer et d'exprimer ses opinions, ses idées. Bref, c'est se faire connaître dans le milieu et prouver ce que vous valez vraiment, ce que vous pouvez faire.

Mais vous vous demanderez: « Qu'est-ce que ça nous donne de s'impliquer? Est-ce que ça va m'apporter quelque chose? » Mais bien sûr! Une telle implication, en plus de vous permettre d'exercer diverses responsabilités, contribuera à augmenter votre sentiment d'appartenance à votre milieu et, de là, constituera une bonne source de valorisation.

Mais la valorisation, qu'est-ce que c'est au juste? La valorisation, c'est la fierté que l'on retire d'avoir participé à l'atteinte d'un objectif, la « satisfaction du devoir accompli ». Ce sentiment contribue grandement à votre estime de soi ainsi qu'à votre épanouissement. La personne qui a réalisé son objectif en retire une plus grande confiance en elle-même, ce qui l'amène à croire davantage en ses capacités de relever des défis de plus en plus importants.

En se faisant ainsi connaître par son engagement, on peut même se voir offrir, éventuellement, des responsabilités encore plus valorisantes. En effet, on se sent utile et de cette façon, notre humeur, notre moral se portent bien. Comme vous pouvez le constater, c'est une activité qui nous apporte bien plus qu'une gratification monétaire. Il nous apporte aussi une grande satisfaction personnelle.

Vous voulez participer activement à votre épanouissement personnel? Vous voulez atteindre votre objectif qui est de vous sentir valorisé? C'est à vous d'identifier le ou les moyens qui vous conviennent le mieux pour y répondre. Mais, croyez-nous, l'engagement et l'implication sont d'excellents moyens pour y parvenir.

Alors, si vous êtes parmi les gens qui se disent: « Jamais de la vie! Je ne travaillerai pas pour rien! » pensez-y et dites-vous plutôt: « Pourquoi pas? » Bonne chance! Et surtout, engagez-vous!

André Caron et Marc-Alain Garon

Je m'appelle comment déjà?

Pour chaque affirmation, on coche la case correspondante. On compte simplement le nombre de cases cochées et on calcule son résultat.

- De temps en temps, j'oublie quel jour on est.
- Parfois, lorsque je cherche quelque chose, j'oublie ce que je suis en train de chercher.
- Mes amis et ma famille remarquent que j'oublie plus de choses qu'avant.
- J'oublie parfois le nom de mes amis.
- Il m'est difficile de retenir un nombre à trois chiffres, sans l'écrire.
- Je manque souvent mes rendez-vous parce que je les ai oubliés.
- Je me sens rarement énergique.
- Mes petits problèmes me préoccupent davantage qu'avant.
- Il m'est difficile de me concentrer ne serait-ce qu'une heure.
- Je perds souvent mes clés. Quand je les retrouve, je ne peux me rappeler les avoir rangées là.
- Je me répète souvent.
- Je me perds souvent en auto, même en me rendant à un endroit où je suis déjà allée.
- Au cours d'une conversation, j'oublie souvent où je veux en venir.
- Pour me sentir intellectuellement efficace, j'ai absolument besoin de caféine.
- J'ai besoin de plus de temps qu'avant pour apprendre.

Résultat:



On a coché de 12 à 15 cases:

Notre tête se vide! Notre mémoire est presque à zéro! On modifie son alimentation, on prend des vitamines et on fait des exercices pour stimuler son cerveau. À la limite on voit son médecin.

On a coché de 9 à 12 cases:

Nos fonctions intellectuelles sont en danger. On vérifie son régime alimentaire. On prend des mesures pour prévenir une perte de mémoire supplémentaire.

On a coché de 5 à 8 cases:

Notre cerveau fonctionne assez bien, mais en apprenant à se relaxer et en s'alimentant mieux, on pourra obtenir le maximum de son cerveau.

Mot de l'intervenante

Pour beaucoup de gens, le mois de décembre est synonyme de moments en famille, de fêtes, de cadeaux, de bonne nourriture et d'instantanés joyeux. Pour d'autres, c'est une période plus difficile puisqu'ils ne voient pas nécessairement leurs proches ou parce qu'ils ont des difficultés financières. Plusieurs personnes se sentent seules aux temps des fêtes parce qu'elles souffrent d'isolement social. Ce n'est pas toujours évident de vivre de la solitude et cela peut causer beaucoup de tristesse.

Voilà pourquoi je lance une idée, un souhait même. Durant le mois de décembre, alors que plusieurs s'affairent à préparer leurs soupers de Noël et fête du Nouvel an, prenez de votre temps pour parler ou aller voir quelqu'un qui est seul. Demandez-lui de se joindre à vous, incluez-le dans votre cercle. Parfois, simplement prendre de ses nouvelles ou aller le visiter peut émerveiller son quotidien. Socialiser avec les autres agit énormément sur notre santé mentale.

En créant des liens bienveillants avec les autres, on répond à plusieurs besoins qui sont fondamentaux à tous les êtres humains : le besoin d'être aimé, le besoin d'être accepté, le sentiment d'appartenance, besoin de sécurité, besoin de reconnaissance, besoin de communiquer, etc. Lorsque les besoins primordiaux d'un individu ne sont pas satisfaits, celui-ci peut vivre de la détresse. Il est donc essentiel de prendre soin de toutes les sphères de notre vie, y compris l'aspect social qui joue un rôle déterminant sur notre santé mentale.

Il n'est jamais trop tard pour commencer à socialiser davantage. Au début, cela peut sembler difficile d'aller vers les autres et de faire la conversation, mais avec de la pratique, on finit par être plus à l'aise. Pour y arriver, il faut assurément créer des occasions : sortir de la maison, aller marcher, aller aux fêtes du quartier, pratiquer un sport d'équipe ou un loisir de groupe, faire du bénévolat ou faire partie d'un comité.

Il y a toutes sortes de manières de rencontrer des gens pour socialiser et créer de bonnes relations. Et sachez que vous n'êtes pas seuls, plusieurs personnes vivent de l'isolement social et il y a des solutions à cette problématique. Plusieurs ressources sont disponibles dans la région : nous pouvons vous aider !

Durant le temps des fêtes et n'importe quand dans l'année, il est important de prendre soin de soi et de se soutenir mutuellement. Si vous vous sentez seul ou si vous vous faites du souci pour quelqu'un, n'hésitez pas à discuter avec unE intervenantE. Nous sommes là pour « Promouvoir. Soutenir. Outiller » les gens en termes de santé mentale et de bien-être.

Besoin d'aide ? Appelez-nous au (450) 746-1497

Ou écrivez à l'intervenante à lastuce@smqpierredesaurel.org

Virginie Fredette, intervenante

Brisez
l'isolement...



ON SORT-TU?

Activités à venir dans le milieu de vie L'ASTUCE

Afin de suivre les consignes sanitaires les activités se déroulent avec un nombre réduit de participants. Réservez votre place au 450-746-1497 ou info@smqpierredesaurel.org

L'ASTUCE

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



Mardi le 7 décembre: Café rencontre de 10h à 11h30

Mardi le 14 décembre: Café rencontre de 10h à 11h30

Jeudi le 2 décembre: Bricolage de 9h30 à 11h30

Jeudi le 9 décembre: Bricolage de 9h30 à 11h30

Jeudi le 16 décembre: Journée Noël: **Important de réserver sa place avant le 10 décembre**

9h30 à 11h30 Activité libre (jeux de société, mandala)

12h00 à 13h00 Dîner

13h00 à 15h30 Bingo (plusieurs prix à gagner)

Programmation janvier 2022

Mardi et jeudi, dès le 4 janvier

Milieu de vie L'ASTUCE. Briser l'isolement, se ressourcer, créer des liens dans une ambiance chaleureuse et sans jugement. Intervenante sur place pour vous soutenir dans vos cheminements personnels.

Lundi le 17 janvier de 13h15 à 14h30

Tai chi avancé avec Mona Aussant. 12 semaines. Gratuit pour les membres

Mardi le 18 janvier de 10h à 11h30

Café rencontre tous les mardis. Animé par Virginie Fredette. Briser l'isolement par des discussions, des échanges, de l'information sur divers sujets. Gratuit.

Mercredi le 19 janvier de 13h15 à 14h30

Tai chi santé avec Mona Aussant. 12 semaines. Gratuit pour les membres
Mouvements de tai chi de base: respiration, réchauffement, étirement se pratiquant assis et debout en alternance. Ces exercices peuvent convenir à tous.

Jeudi le 20 janvier de 9h30 à 11h30

Atelier de bricolage animé par Marie-France Lamarre
Mandala, dessin, bricolage saisonnier, etc. Gratuit pour les membres

Jeudi le 20 janvier de 13h à 15h30

Atelier de tricot et partage de connaissances. Animé par Fernande Vaillancourt.
Conseils et trucs pour vous soutenir dans votre projet tricot. Gratuit.

Vendredi le 7 janvier de 19h à 22h

Club d'échecs Sorel-Tracy. Carte de membre 15\$
Des joueurs d'échecs se rencontrent chaque semaine afin d'améliorer leur performance et apprendre de nouvelles stratégies de jeu.

Jeudi le 26 janvier de 13h30 à 15h30

Atelier « Violence secours » Comment aider une amie qui vit de la violence.
En collaboration avec la Maison La Source. Gratuit.

Mercredi le 9 février de 13h30 à 15h30

« Les émotions » atelier virtuel plateforme ZOOM. Animé par Virginie Fredette.
Reconnaître, apprivoiser et mieux contrôler les émotions qui nous habitent.
Membre: Gratuit Non-membre: 15\$

Inscription: 450-746-1497 info@smqpierredesaurel.org

Carte de membre au coût de 15\$ obligatoire pour participer aux activités.

71 Hôtel-Dieu, local 105, Sorel-Tracy

Le temps des fêtes et le deuil

Le temps des Fêtes est souvent une période difficile pour quelqu'un qui vient de perdre un être cher. Les Fêtes peuvent faire naître des sentiments de tristesse, de perte et de vide.

L'amour ne s'éteint pas avec la mort

L'amour de s'éteint pas avec la mort, la sensation de peine personnelle, le sentiment de perte comme celui que l'on ressent dans la routine quotidienne peuvent revenir à la surface au temps des Fêtes. Les sons, les images et les odeurs qui vous entourent vous rappellent des souvenirs de la personne aimée qui est décédée. Il n'y a pas de solutions simples pour vous aider à mieux supporter votre chagrin pendant le temps des Fêtes. En lisant cet article, rappelez-vous qu'en manifestant de la tolérance et de la compassion envers vous-même, votre guérison se poursuivra.



Parlez de votre chagrin

Pendant le temps des Fêtes, n'ayez pas peur de parler de votre chagrin. L'ignorer ne fera pas disparaître la peine, alors que d'en parler ouvertement peut vous permettre de vous sentir mieux. Recherchez l'oreille attentive d'amis et de parents qui vous écouteront sans vous juger. Ils vous aideront à vous sentir compris.

Acceptez vos limites physiques et psychiques

Les sentiments de perte vont probablement vous causer de la fatigue. Respectez ce que votre corps et votre esprit vous disent. Ne vous attendez pas à être en pleine forme pendant le temps des Fêtes.

Éliminez le stress non nécessaire

Il se peut que vous vous sentiez déjà stressé, alors n'en faites pas plus que nécessaire. Évitez l'isolement, mais reconnaissez que vous devez ménager des moments pour vous seul. Et soyez conscient que le simple fait de vous « occupé » n'éloignera pas votre peine, mais qu'il aura plutôt pour résultat d'accroître votre stress et vous empêcher de partager avec d'autres vos pensées et vos sentiments se rapportant à cette peine.

Entourez-vous de gens qui vous soutiennent et vous réconfortent

Identifiez ces amis et parents qui comprennent que le temps des Fêtes peut intensifier votre sensation de perte, et qui vous permettront d'exprimer ouvertement vos sentiments.

Parlez de la personne décédée

Mentionnez le nom de cette personne lors de vos conversations. S'il vous est possible de parler franchement, les autres reconnaîtront plus facilement votre besoin de vous rappeler cette personne spéciale qui était une partie de votre vie.

Faites ce qui est bon pour vous au temps des Fêtes

Des amis et des parents intentionnés essaient souvent de vous dicter ce qui est bon pour vous. Plutôt que d'emboîter le pas, concentrez-vous sur ce que vous voulez faire. Discutez de vos désirs avec une personne bienveillante en qui vous pouvez avoir confiance. Parlez de vos désirs vous aidera à préciser ce que vous voulez faire. Au fur et à mesure que vous identifiez vos besoins, partagez-les avec vos amis et votre famille.

Planifiez vos réunions familiales

Décidez des traditions familiales que vous voulez maintenir et les nouvelles que vous aimeriez établir. Structurez votre emploi du temps. Cela vous aidera à anticiper vos activités plutôt que de simplement réagir face aux événements. La surprise de l'inattendu peut provoquer la panique, la peur et l'anxiété en cette période où votre chagrin est déjà intense.

Chérissez vos souvenirs

Les souvenirs sont le plus bel héritage qui vous reste après la mort d'un être cher. Et le temps des Fêtes vous rappelle toujours le passé. Plutôt que d'ignorer ces souvenirs, partagez-les. N'oubliez pas que les souvenirs sont teintés à la fois de joie et de tristesse. S'ils vous font rire, souriez. S'il vous apportent la tristesse, il vous est permis de pleurer. Personne ne peut vous enlever les souvenirs nés de l'amour.

Renouvelez vos ressources vitales

Prenez le temps de réfléchir sur le sens et le but de la vie. La mort d'un être cher a créé des occasions de faire l'inventaire de votre vie passée, présente et future. Lorsqu'une telle perte arrive, il est naturel que vous vous questionniez sur votre situation. Profitez de ce temps pour identifier les choses positives qui vous entourent.

À l'approche du temps des Fêtes, rappelez-vous que le chagrin est à la fois nécessaire et un privilège. Il est le résultat de l'amour que vous avez donné et reçu. Ne laissez pas les autres vous ravir votre chagrin. Aimez-vous. Soyez patient envers vous-même, et entourez-vous de personnes aimantes et compréhensives.



Chantons ensemble!

Mon beau sapin

Mon beau sapin roi des forêts
Que j'aime ta parure!
Quand par l'hiver, bois et guérets
Sont dépouillés de leurs attraits
Mon beau sapin, roi des forêts,
Tu gardes ta parure.

Toi que Noël planta chez nous
Au saint anniversaire
Joli sapin, comme ils sont doux
Et tes bonbons et tes joujoux
Toi que Noël planta chez-nous
Par les mains de ma mère

Mon beau sapin, tes verts sommets
Et leur fidèle ombrage
De la foi qui ne ment jamais
De la constance et de la paix
Mon beau sapin, tes verts sommets
M'offrent la douce image

Sainte nuit

Ô nuit de paix, Sainte nuit
Dans le ciel, l'astre luit
Dans les champs tout repose en paix
Mais soudain dans l'air pur et frais
Le brillant cœur des anges
Aux bergers apparaît
Ô nuit de foi, Sainte nuit
Les bergers sont instruits
Confiants dans la voix des cieux
Ils s'en vont adorer leur Dieu
Et Jésus en échange
Leur sourit radieux
Ô nuit d'amour, Sainte nuit
Dans l'étable, aucun bruit
Sur la paille, est couché l'enfant
Que la Vierge endort en chantant
Il repose en ses langes
Son Jésus ravissant
Ô nuit d'espoir, Sainte nuit
L'espérance à relui
Le sauveur de la terre est né
C'est à nous que Dieu l'a donné
Célébrons ses louanges
Gloire au Verbe incarné

Petit Papa Noël

C'est la belle nuit de Noël
La neige étend son manteau blanc
Et les yeux levés vers le ciel
À genoux les petits enfants
Avant de fermer les paupières
Font une dernière prière
Petit Papa Noël
Quand tu descendra du ciel
Avec des jouets par milliers
N'oublie pas mon petit soulier
Mais, avant de partir
Il faudra bien te couvrir
Dehors, tu vas avoir si froid
C'est un peu à cause de moi
Il me tarde temps que le jour se lève
Pour voir si tu m'as apporté
Tous les beaux jouets que je vois en rêve
Et que je t'ai commandés
Petit Papa Noël
Quand tu descendra du ciel
Avec des jouets par milliers
N'oublie pas mon petit soulier
Le marchand de sable est passé
Les enfants vont faire dodo
Et tu vas pouvoir commencer
Avec ta hotte sur le dos
Au son des cloches des églises
Ta distribution de surprises
Et quand tu viendras sur ton beau nuage
Viens d'abord sur notre maison
Je n'ai pas été tous les jours très sage
Mais j'en demande pardon
Petit Papa Noël
Quand tu descendra du ciel
Avec des jouets par milliers
N'oublie pas mon petit soulier
Petit Papa Noël

Vive le vent

Sur le long chemin
Tout blanc de neige blanche
Un vieux monsieur s'avance
Avec sa canne dans la main
Et tout là-haut le vent
Qui siffle dans les branches
Lui souffle la romance
Qu'il chantait petit enfant:
Oh! Vive le vent, vive le vent
Vive le vent d'hiver
Qui s'en va sifflant soufflant
Dans les grands sapins verts
Oh! Vive le temps, vive le temps
Vive le temps d'hiver
Boule de neige et jour de l'an
Et bonne années grand-mère

Et le vieux monsieur
Descend vers le village
C'est l'heure où tout est sage
Et l'ombre danse au coin du feu
Et dans chaque maison
Il flotte un air de fête
Partout la table est prête
Et on entend la même chanson

Oh! Vive le vent, vive le vent
Vive le vent d'hiver
Qui s'en va sifflant soufflant
Dans les grands sapins verts
Oh! Vive le temps, vive le temps
Vive le temps d'hiver
Boule de neige et jour de l'an
Et bonne années grand-mère

Joyeux, joyeux Noël
Aux mille bougies
Quand chantent vers le ciel
Les cloches de la nuit
Oh! Vive le vent, vive le vent
Vive le vent d'hiver
Boule de neige et jour de l'an
Et bonne année grand-mère
Et...bonne...année...grand-mère....



La mésange et le sapin

Ce matin-là, quand petite mésange s'est réveillée, elle a senti un flocon de neige tomber sur sa tête. Brrrrr! Elle a ouvert les yeux, et sur le sol, à travers les arbres de la forêt, il y avait de la neige partout.

-Oh là, l'hiver est arrivé! Il faut que je m'en aille là où il fait toujours chaud, où le soleil briller, où il n'y a jamais de neige.

Elle a étiré ses petites pattes, ses ailes, et hop, elle s'est envolée. Elle a volé longtemps. Elle battait des ailes aussi fort qu'elle le pouvait, mais le vent soufflait plus fort. Elle ne savait plus se diriger. Jusqu'à ce qu'elle tombe dans la neige. Elle s'est relevé, elle ne s'était pas fait mal, mais ses ailes étaient fatiguées. La neige tombait et elle avait froid.

-Il faut que je trouve un endroit pour me réchauffer, sinon, je ne passerai pas la nuit.

La mésange regarda autour d'elle, elle était dans une forêt qu'elle ne connaissait pas. Elle a vu un arbre avec un tronc immense et des feuilles magnifiques: un bon endroit pour se réchauffer. Elle sautilla jusqu'à l'arbre.

-Bonjour bel arbre. Dis-moi, accepterais-tu que je grimpe sur une de tes branches, et sous tes feuilles, pour me réchauffer? Je resterais pour la nuit?

-Qui me parle? Bah, une mésange! Regarde-toi, tu as la tête noir, le dos gris, le ventre blanc. Tu n'as pas une seule plume de couleur vive. Tu vois bien que je suis majestueux! Seuls les oiseaux les plus colorés peuvent venir sur mes branches.

-Mais il fait très froid. Je serai partie demain matin.

-Ouste!

La petite mésange à baissé la tête et fait demi-tour. Plus loin elle a vu un arbre avec un tout petit tronc, de toutes petites branches et beaucoup de feuilles. Peut-être que lui saurait l'aider. Elle sautilla jusqu'au petit arbre.

-Bonjour bel arbre. Dis-moi, accepterait-tu que je grimpe sur tes branches là sous tes feuilles, pour me réchauffer?

-Qui me parle? Bah une mésange! Non, mais tu m'as vu? Je suis tout petit, tout fragile. J'ai entendu dire que les mésanges sautillent de branche en branche, moi qui suis fragile, tu pourrais me briser! Non, ouste, passe ton chemin.

-Mais il fait très froid. Je serai partie demain matin.

-Ouste!

La petite mésange à baissé la tête et fait demi-tour. La neige commençait à tomber. Il fallait qu'elle trouve un abri pour la nuit. Juste un peu plus loin, elle vit un bel arbre pas trop grand, pas trop petit, il était beau avec son tronc tout blanc et ses branches toutes blanches et ses jolies feuilles qui dansaient dans le vent.

-Bonjour bel arbre. Dis-moi, accepterais-tu que je grimpe sur une de tes branches, là sous tes feuilles, pour me réchauffer? Je resterais pour la nuit?

-Qui me parle. Bah une mésange! Tu veux venir sur mes branches? Avec tes petites pattes pleines de neige? Tu as sans doute vu comme mon écorce est blanche, tu pourrais bien me salir. Non, il n'en est pas question. Ouste!

-Mais il fait très froid. Je serai partie demain matin.

La petite mésange a baissé la tête et fait demi-tour. Le vent s'est mis à souffler. Elle avait tellement froid! Il fallait qu'elle trouve un abri pour la nuit. Elle est allée voir encore tous les arbres feuillus qu'elle a pu trouver, et quand ses pattes ont été tellement gelées qu'elles lui faisaient mal quand elle sautait, là, devant elle, elle a vu un sapin. Lui n'avait pas de feuille, que de toutes petites aiguilles collées à ses branches qui cachaient son tronc. Qui sait, celui-là, il pourrait peut-être l'aider?

-Bonjour bel arbre. Dis-moi accepterais-tu que je me glisse sous tes aiguilles pour me réchauffer? Je resterais pour la nuit.

-Qui me parle? Une petite mésange. Comme tu as l'air d'avoir froid. Mais bien sûr, entre sous mes aiguilles. Tu vas voir près de mon tronc tu ne sentiras pas le vent.

La petite mésange s'est faufilée sous les aiguilles du sapin. Oh, il avait dit vrai! Elle ne sentait ni le vent, ni le froid, ni la neige. Elle s'est collée contre le tronc de l'arbre et tranquillement, une chaleur a commencé à l'envahir. Elle a remercié le sapin, discuté avec lui, et quand elle a été bien réchauffée, elle s'est endormie. Quand la mésange s'est réveillée au petit matin, elle n'avait plus froid du tout et elle s'était fait un nouvel ami! Décidément, elle n'avait plus du tout envie de partir sous le chaud soleil du sud! Si bien que cette année-là, elle a passé tout l'hiver dans la neige.

Depuis ce temps, les mésanges ne migrent plus vers le sud l'hiver. Elles sont souvent près des sapins et conifères. On raconte aussi que cette histoire est arrivée aux oreilles de Mère Nature et qu'elle s'est mise en colère contre les feuillus que n'avaient pas aider la petite mésange, elle les a donc puni: à partir de ce jour-là, ils perdraient leurs feuilles à l'automne. Les conifères eux garderaient leurs belles aiguilles vertes.

Et puis l'histoire a continué de voyager, jusqu'aux oreilles du Père Noël, qui a été tellement touché par le généreux et chaleureux sapin, qu'il en a fait le symbole de Noël!



Recettes

Carrés aux noix

1 tasse de farine; 2 c. à soupe de sucre à glacer; 1/2 tasse de beurre. Dans un bol mélanger la farine et le sucre à glacer. Incorporer le beurre jusqu'à ce que le mélange soit granuleux. Presser ce mélange dans un moule carré de 8x8 non beurré et cuire 20 minute à 325F.

Garniture: 2 œufs; 1 tasse de cassonade; 2 c. à soupe de farine; 1 c. à thé de poudre à pâte; 1/8 de c. à thé de sel; 1 c. à thé de vanille; 1 tasse de noix hachées; 1 tasse de noix de coco. Dans un bol faire mousser les œufs, ajouter la cassonade. Tamiser farine, poudre à pâte et sel et incorporer aux œufs. Ajouter la vanille, les noix et la noix de coco. Étaler cette préparation sur le gâteau et remettre au four environ 35 minutes. Refroidir et couper.



Sucre à la crème au beurre d'arachide

1 tasse de lait Eagle Brand; 3 c. à soupe de beurre d'arachide; 1 c. à thé de vanille; 3 1/2 tasse de sucre à glacer. Mettre au bain-marie le lait et le beurre d'arachide et cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit bien amalgamé. Retirez du feu. Ajouter la vanille et graduellement le sucre à glacer. Brasser jusqu'à ce que ce soit bien homogène. Verser dans un moule beurré. Refroidir et couper en carrés.



Dans le salon familial, le petit Kevin s'égosille devant le sapin de Noël

- Père Noël, Père Noël, je veux un train électrique!
- Après quelques secondes il se remet à crier:
- Père Noël, Père Noël, je veux un train électrique!
- Au bout de plusieurs récidives, son père intervient:
- Ce n'est pas la peine de crier comme ça, le Père Noël n'est pas sourd.
- Et le gamin lui répond:
- Le Père Noël n'est pas sourd, mais grand-mère oui !



Coin détente Mandala

Trouvez deux nombres dont la somme égale 539 et encerclez-les. Répétez cette opération jusqu'à ce qu'il ne reste que deux nombres dont la somme est 433.

78	285	151	286	158	289	253	290	198	291	60	479
234	378	43	354	45	381	233	414	57	340	180	466
243	461	228	301	219	303	99	476	87	468	30	397
244	305	136	295	196	394	238	359	175	492	116	474
153	416	24	364	250	330	65	422	86	494	22	447
25	326	235	349	193	482	63	417	161	440	249	490
56	509	227	343	145	464	248	483	29	452	82	404
122	353	91	395	186	348	123	306	236	502	95	453
191	423	144	508	185	448	213	388	37	344	142	496
31	457	49	320	75	403	47	312	21	304	117	296
143	386	125	444	71	346	92	311	209	341	184	412
190	396	135	355	73	510	254	514	195	515	199	517



Réponse: 21 + 412 = 433



Le pourquoi des traditions

Pourquoi fait-on une crèche à Noël?

C'est Saint François d'Assise qui, en 1223 pensa à reconstituer la naissance de Jésus afin de faire découvrir aux fidèles les conditions dans lesquelles il était né. Pendant cette nuit du 25 décembre, les gens se déplacèrent, ainsi que ceux du village voisin, pour assister à la messe et voir la crèche. Depuis ce jour, les chrétiens ont pris pour coutume de faire une crèche chez eux ou dans les églises à travers le monde.



Pourquoi le gâteau est-il une bûche?



À l'origine, on prenait une vraie bûche, de taille honorable généralement de sapin (qui représente la vie avec ses aiguilles tout au long de l'année) et on la décorait de rubans, de fleurs, de feuilles. Puis on la brûlait: cela permettait de réchauffer la maison lors de la veillée. Aujourd'hui cette tradition a été remplacée par un gâteau, qui conserve cependant la forme et le nom de la bûche.

Pourquoi le Père Noël est-il rouge?

On vous a peut-être dit que c'est une célèbre marque de soda qui a insufflé ce détail. C'est faux! Le rouge était utilisé par le Père Noël bien avant que Coca-Cola ne soit créée. La couleur viendrait de la cape de St-Nicolas, le protecteur des enfants et des gens faibles. Il plaît beaucoup grâce à cette image bienfaisante. Son image va beaucoup évoluer au cours des époques. C'est finalement bien la célèbre marque de boisson qui mettra tout le monde d'accord. Dans les années 1930, ils réalisent une campagne montrant un Père Noël rondouillard, sympathique, et vêtu d'une chaude tenue rouge et blanc. L'image est restée et fut véhiculée un peu partout dans le monde. C'est pourquoi le Père Noël est rouge.



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

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

Contactez Virginie au 450-746-1497 ou lastuce@smqpierredesaurel.org



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

Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*

71 Hôtel-Dieu, local 105
Sorel-Tracy, Qc J3P 3L1
450-746-1497

Courriel: info@smqpierredesaurel.org
Facebook: Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*
Site web: SMQ-Pierre-De Saurel.org

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

