

# L'Envolée

## Mois de l'amour et mois de la nutrition un beau couple !!



### Biscuits fortune à faire soi-même

Bonne idée pour les soupers en famille ou entre amis

Découpez des cercles de 4 pouces (10 cm) dans de la feutrine.

Écrivez des messages d'amour sur des languettes de papier.

Insérez un message et quelques gâteries au centre du cercle.

Refermez avec une goutte de colle chaude ou en bâton.



### Gâteau sans cuisson

48 biscuits Village émiettés; 2 t. de sucre en poudre; 1 c. à soupe de café instant; 3/4 t. d'eau bouillante; 1 c. à soupe de beurre; 4 c. à soupe de cacao.

Écrasez les biscuits avec un rouleau à pâte et les mettre dans un grand bol. Ajoutez le sucre et le cacao. Bien mélanger.

Dissoudre le café dans l'eau bouillante et y faire fondre le beurre. Ajoutez au premier mélange. Mélangez, si le mélange est trop sec ajouter un peu d'eau et verser dans un moule beurré. Bien tasser. Mettre au réfrigérateur. Couper en carrés et servir.

### Sommaire:

Mot de la directrice

Calendrier des activités SMQPDS

La déprime de février et le soutien social

8 aliments et conseils de nutrition pour stimuler la mémoire

Mot de l'intervenante

Mot mystère de L'ASTUCE

Activités à L'ASTUCE

Opinion du lecteur

La vie comme un tricot

Textes et réflexions de Béatrice P. Amiot

Briller de tous ses feux

Ces mots qui font mal

Et si nous parlions limite!

Recettes

Divertissons-nous

Aujourd'hui

### Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et Claire Cournoyer

Conception et mise en page: Sylvette Pilon

## Mot de la directrice

Voici février et mars qui se pointent le bout du nez! Avouons que nous avons hâte! Après le temps des fêtes nous aimerions que le temps déboule un peu plus vite et que le printemps arrive plus rapidement. Mais si nous prenions le temps d'apprécier ce moment de l'année qui est inévitable?

Comme je vous le mentionne souvent, apprendre à détecter les plus petits plaisirs de la vie est très important. Prendre le temps de savourer ces moments devrait faire partie de notre routine quotidienne selon moi.

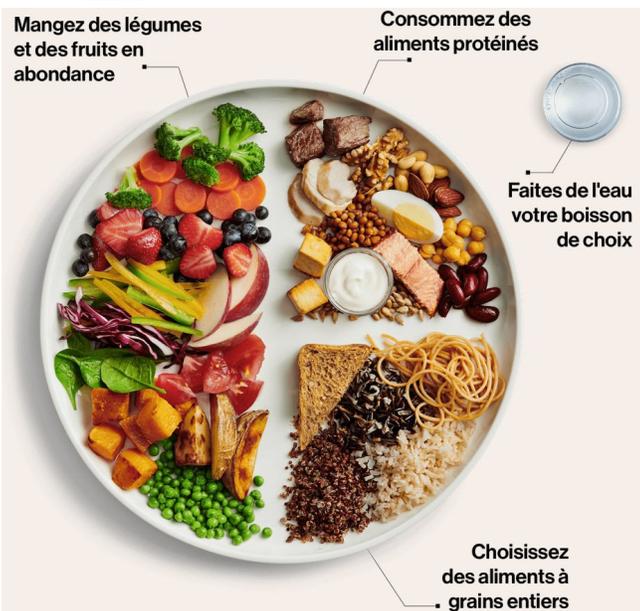
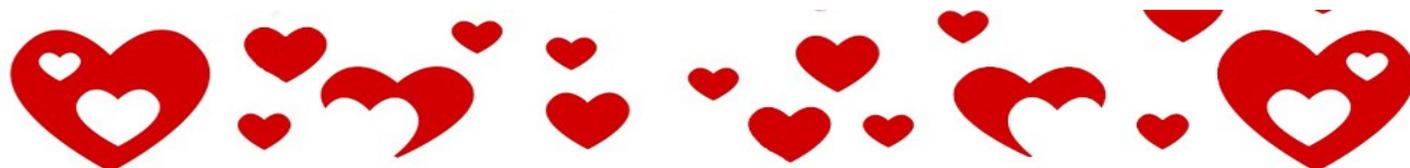
Comme vous le savez, février est le mois de l'Amour! Ah! la St-Valentin! Pas nécessaire d'avoir un compagnon ou une compagne pour célébrer cette fête. Il suffit de s'accorder des petits plaisirs et de porter une attention particulière aux personnes de notre entourage, durant cette journée spéciale de l'Amour!

J'ai effectué quelques lectures concernant la Fête de la St-Valentin que je veux vous partager: «<sup>i</sup> Les seules origines vérifiées de la Saint Valentin remontent au moyen-âge. Les romains fêtaient la fête des Lupercales qui était donnée en l'honneur du dieu des troupeaux et des bergers et qui marquait la fin de l'hiver aux alentours du 15 février.

Pour d'autre, on doit la fête des amoureux à Claude II, empereur romain, qui fit annuler toutes les fiançailles de l'empire, pour éviter que ses soldats soient tentés de rester avec leur fiancée, plutôt que de partir à la guerre! Furieux, un prêtre catholique nommé Valentin, décida de marier en secret les amoureux. Il fut découvert et envoyé en prison jusqu'à sa mort. »

J'avais beaucoup lu sur la St-Valentin mais jamais sur les origines! Je trouve le prêtre catholique énormément à l'écoute des gens de sa paroisse. Vrai ou pas, il est toujours intéressant de lire ce genre d'histoire, nous renseignant sur nos habitudes et nos valeurs d'aujourd'hui, même si cette histoire ne se termine malheureusement pas comme nous l'aurions espéré.

Et vous? Que faites-vous pour VOUS à la St-Valentin? Quels plaisirs vous vous accordez en cette journée spéciale de l'Amour?



Vient ensuite le mois de mars, mois de la nutrition. Avez-vous vu ou entendu parler du nouveau Guide Alimentaire Canadien 2019? Le dévoilement avait lieu le 22 janvier 2019. Une nouvelle approche marque ce nouveau guide. Fini les groupes alimentaires et les portions. L'eau est mise de l'avant et la prise de conscience de nos habitudes alimentaires. Cuisiner et savourer nos aliments, prendre nos repas en bonne compagnie et lire les étiquettes des aliments que nous consommons sont les bases de ce nouveau guide. Il est vrai de dire qu'en 2019 nous sommes davantage soucieux de notre alimentation qu'avant. Nous prenons davantage soin de nous et je ne trouve pas que ces habitudes sont exagérées. Si nous pouvons enfin arriver à un équilibre alimentaire tout en s'accordant des petits plaisirs une fois de temps en temps, je pense que nous nous porterons mieux mentalement et physiquement. Car oui, tout part de cela! Bien s'alimenter nous donne de l'énergie pour bouger suffisamment et si nous bougeons suffisamment, nous nous sentons bien mentalement. Si nous nous sentons bien mentalement, nous avons des relations satisfaisantes

avec les gens qui nous entourent voici une belle roue qui tourne et qui nous rend fier de faire tous ces efforts.

<sup>i</sup> <https://www.teteamodeler.com/culture/fetes/histoire-saint-valentin.asp>

## Mot de la directrice (suite)

Dans un tout autre ordre d'idée, j'ai beaucoup parlé auparavant de la communication et l'écoute et de l'impact qu'une bonne communication a sur nos relations avec les autres.

Maintenant, pourquoi ne pas commencer à entamer une réflexion concernant nos perceptions. La perception se définit comme suit: <sup>ii</sup> un processus par lequel on sélectionne, on organise et on interprète des données sensorielles de manière à donner une signification à nos expériences. Les sens agissent comme des antennes captant l'information.

Évidemment, nos perceptions peuvent être biaisées. Par exemple: si je vais à un 5 à 7 et que je suis fatiguée. Mon attention va dépendre de mes besoins. Les stimuli seront différents d'une personne à l'autre.

Voici le processus de perception:

1) L'apparition de la stimulation sensorielle.

Dans cette partie du processus nous retrouvons les caractéristiques, par exemple: les honoraires des publicités de nourriture: un sous-marin 12 pouces pour 5\$. Les besoins physiques: avoir faim et écouter la télévision et y voir une publicité de nourriture. Les besoins psychologiques: si j'ai besoin de m'exprimer, il se peut que je trouve que personne ne m'écoute.

2) L'organisation de la stimulation sensorielle.

Il s'agit ici des illusions (perceptions). Prendre un aspect d'une personne et en faire une généralisation. C'est prendre nos perceptions pour des vérités. Nous avons tendance à regrouper des éléments qui se ressemblent. Par exemple: nous allons chercher repas au restaurant pour le dîner, il est fort probable que plusieurs personnes suivent notre idée, donc une file d'attente en résulte. Dans cette étape du processus nous pouvons aussi combler un vide à l'aide de supposition.

3) L'interprétation et l'évaluation de la stimulation sensorielle.

Cette étape du processus permet de donner une signification à la sélection et à l'organisation des stimuli. L'interprétation est influencée par deux aspects: physique et psychologique.

L'effet pygmalion fait également parti de nos perceptions et je pourrais vous en parler longtemps encore! En terminant je veux que vous réfléchissiez à ce que vos perceptions vous font adopter comme comportement à l'égard des autres.

- Êtes-vous du genre à sauter rapidement aux conclusions ou à analyser avant de vous faire une idée sur quelqu'un?
- Avez-vous tendance à vous laisser influencer par les autres »
- Quel est votre pouvoir d'agir vis-à-vis vos perceptions?
- Que voudriez-vous améliorer?
- Que faites-vous déjà et qui vous rend fier?

Faites-nous part de vos commentaires par courriel. Il nous fait toujours plaisir de vous lire. Vous aurez peut-être la chance de faire partie du prochain journal dans la section « Opinion du lecteur ».

Bonne lecture et bonne réflexion!!

Nathalie Desmarais, directrice

<sup>ii</sup> Notes de cours: L'interaction dans sa vie professionnelle, cours 3, août 2012

**Nous vous invitons à cliquer sur la carte d'affaire de nos commanditaires afin d'en savoir plus sur les services offerts par ceux-ci.**



# Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Février 2019		Personnel présent au bureau tous les jours			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<p>4</p> <p>9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 2 et Tai chi avancé</p>	<p>5</p> <p>9h00 Atelier de tricot 10h30 Tai chi inter. 1 13h00 Stretching 13h00 Gym douce</p>	<p>6</p> <p>10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé</p>	<p>7</p> <p>10h Stretching 13h30 Mémoire</p>	<p>1</p> <p>10h15 Gym. douce 19h00 Club d'échecs</p>	
<p>11</p> <p>9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 2 et Tai chi avancé</p>	<p>12</p> <p>9h00 Atelier de tricot 10h30 Tai chi inter. 1 13h00 Stretching 13h00 Gym douce</p>	<p>13</p> <p>10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé</p>	<p>14</p> <p>10h Stretching 13h30 Mémoire</p>	<p>15</p> <p>10h15 Gym. douce 19h00 Club d'échecs</p>	
<p>18</p> <p>9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 2 et Tai chi avancé</p>	<p>19</p> <p>9h00 Atelier de tricot 10h30 Tai chi inter. 1 13h00 Stretching 13h00 Gym douce</p>	<p>20</p> <p>10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé</p>	<p>21</p> <p>10h Stretching 13h30 Mémoire</p>	<p>22</p> <p>10h15 Gym. douce 19h00 Club d'échecs</p>	
<p>25</p> <p>9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 2 et Tai chi avancé</p>	<p>26</p> <p>9h00 Atelier de tricot 10h30 Tai chi inter. 1 13h00 Stretching 13h00 Gym douce</p>	<p>27</p> <p>10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé</p>	<p>28</p> <p>10h Stretching 13h30 Mémoire</p>		

# Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Personnel présent au bureau tous les jours

## Mars 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 10h15 Gym. douce 19h00 Club d'échecs
4 9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 2 et Tai chi avancé	5 9h00 Atelier de tricot 10h30 Tai chi inter. 1 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	6 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	7 10h00 Stretching 13h30 Mémoire	8 10h15 Gym. douce 19h00 Club d'échecs
11 9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 2 et Tai chi avancé	12 9h00 Atelier de tricot 10h30 Tai chi inter. 1 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	13 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	14 10h00 Stretching 13h30 Mémoire	15 10h15 Gym. douce 19h00 Club d'échecs
18 9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 2 et Tai chi avancé	19 9h00 Atelier de tricot 10h30 Tai chi inter. 1 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	20 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	21 10h00 Stretching 13h30 Mémoire	22 10h15 Gym. douce 19h00 Club d'échecs
25 9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 2 et Tai chi avancé	26 9h00 Atelier de tricot 10h30 Tai chi inter. 1 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	27 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	28 10h00 Stretching 13h30 Mémoire	29 10h15 Gym. douce 19h00 Club d'échecs

R.B.Q. : 8340-8625-39



**ventilation**  
*Daniel Vezeau*  
Résidentiel - Commercial

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

*Conduits sur mesure fabriqués chez vous!*

200 Phipps, Sorel-Tracy  
450.780.8710  
Bur.: 450.855.3306



## La déprime de février et le soutien social

Le mois de février est souvent particulièrement difficile. Il semble que l'hiver ne finira jamais. Nous passons plus de temps à l'intérieur, ce qui peut nous donner l'impression d'être isolés sur le plan social de notre famille et de nos amis, ce qui exacerbe la déprime de février.

Qu'est-ce que le soutien social?

Nous sommes programmés pour compter sur le soutien social. Sans lui, notre santé mentale est à risque. Le soutien social peut venir de notre famille, de nos amis et de nos collègues, qui nous fournissent un réconfort physique et émotif. Ces personnes font partie de notre réseau de soutien social. Ce sont des personnes en qui l'on a confiance, à qui nous pouvons demander de l'aide et qui peuvent nous apporter du réconfort et du soutien sur le plan émotif.

Pourquoi le soutien social est-il important?

Le soutien social offre bon nombre d'avantages pour notre santé mentale. Il peut nous protéger des effets néfastes du stress excessif et est une partie essentielle de la santé mentale. Il peut susciter en nous un sentiment d'appartenance, accroître notre confiance en nous et, dans les situations difficiles, le soutien fourni par les autres peut réduire les symptômes de stress et prévenir les maladies liées au stress, y compris la dépression.

Votre réseau de soutien est-il pertinent?

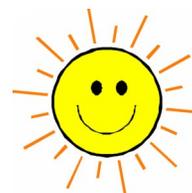
Avec le temps, notre réseau de soutien social peut s'éroder et avoir besoin d'être renouvelé. Avoir des enfants, vivre un divorce, déménager et éprouver des problèmes de santé peuvent influencer sur votre réseau de soutien social. Si votre réseau ne compte plus qu'une ou deux personnes, il est peut-être temps de l'agrandir.

Voici des suggestions pour élargir et solidifier votre réseau de soutien social:

1. Participez à une activité physique de groupe. Vous y rencontrerez des nouvelles personnes et vous améliorerez ainsi votre santé mentale et physique.
2. Devenez bénévole dans votre collectivité. En aidant les autres et en consacrant du temps à une cause et à des gestes positifs, vous pouvez atténuer les effets du stress.
3. Renouez vos liens avec d'anciens amis. Le soutien social n'a pas toujours besoin d'être offert en personne. Les réseaux sociaux sont un excellent moyen de garder le contact, mais faites attention de ne pas passer trop de temps sur Internet.
4. Faites partie du réseau de soutien social de quelqu'un. L'une des meilleures façons de recevoir du soutien d'autres personnes est de l'offrir soi-même. Tentez de repérer les personnes dans votre entourage qui peuvent se sentir isolées et détachées du monde. Téléphonnez-leur ou envoyez-leur un courriel et invitez-les à aller prendre un café.

Mettez du soleil dans votre mois de février en offrant et en recevant du soutien social.

Source: Gouvernement du Canada/La feuille d'Érable



*Nul n'est autant capable de gratitude que celui qui a émergé du royaume des ténèbres. Votre liberté commence avec la gratitude pour les petites choses, gagner ainsi du courage et de la force pour atteindre les grandes choses.*

Elie Wiesel

## 8 aliments et conseils de nutrition pour stimuler la mémoire

Il est courant en prenant de l'âge d'avoir de petites pertes de mémoire. Ces aliments et suppléments peuvent aider à stimuler la mémoire.

### 1. Prenez un bon petit déjeuner pour stimuler la mémoire.

L'exercice physique et une bonne alimentation favorisent la longévité du cerveau et la mémoire. Les nutriments protecteurs comprennent les glucides complexes et les vitamines du groupe B, qui assurent la production de quantités suffisantes de neurotransmetteurs.

Selon des chercheurs, le petit déjeuner est un élément clé pour la mémoire. Leur étude, qui a porté sur des sujets des deux sexes, de 61 à 79 ans, a montré que l'apport de calories (protéines, lipides et glucides) améliorerait leurs performances dans les tests de mémoire. On savait déjà que les glucides rendent la mémoire plus efficace: la hausse du taux sanguin de sucre augmente en effet l'apport de glucose au cerveau. L'étude a montré que toute nourriture est bénéfique. Mais il semble que les glucides aident la mémoire à plus long terme que les autres sources alimentaires.

### 2. Optez pour du bêta-carotène et de la vitamine C.

Il semble que des taux de bêta-carotène et de vitamine C entraînent une meilleure performance de la mémoire chez les personnes de 65 ans et plus. Ces antioxydants retarderaient le vieillissement cérébral et augmenteraient la longévité et les capacités mentales en contrant les radicaux libres dans le cerveau. La recherche expérimentale amène à penser que les flavonoïdes des myrtilles et autres baies pourraient ralentir le déclin des fonctions mentales dû à la vieillesse.

### 3. Consommez beaucoup de vitamine E.

D'autres recherches portent sur le rapport entre le taux sanguin de vitamine E et la mémoire chez les personnes âgées. Dans une étude où plus de 4 000 sujets ont passé des tests pour évaluer leur faculté de se souvenir, ceux qui n'avaient pas une bonne mémoire avaient généralement un taux sanguin de vitamine E plus bas que les autres. Une autre étude a établi un lien entre la vitamine E prise tout au long de la vie et l'acuité mentale pendant la vieillesse. La vitamine E ralentirait également la progression de la maladie s'Alzheimer.

### 4. Le fer peut être important pour la mémoire.

Un taux bas de fer pourrait nuire à la mémoire. Les études montrent que les enfants qui ont des carences en fer réussissent moins bien les tests de mémoire.

### 5. Essayez le ginkgo biloba.

Les recherches actuelles indiquent que les extraits de ginkgo ont des effets limités sur la mémoire. Toutefois, l'évaluation des résultats est compliquée par le fait que les produits mis sur le marché ne sont pas standardisés.

### 6. Essayez l'huile de sauge.

Dans des études récentes menées en Angleterre, on a fait prendre de l'huile de sauge à un groupe de 44 adultes. Dans cette étude contrôlée par placebo, les sujets qui avaient pris de l'huile de sauge ont eu de meilleurs résultats à leurs tests de mémoire.

### 7. Le café stimulerait la mémoire.

La pause-café de l'après-midi aurait ses vertus, surtout quand on vieillit. Des chercheurs américains ont constaté que, avec l'âge, la mémoire était meilleure le matin et déclinait dans la journée. La moitié des participants de l'étude, tous d'âge mûr, ont bu 35 cl de café décaféiné le matin et l'après-midi, tandis que l'autre moitié a consommé du café ordinaire. Pour le premier groupe, la mémoire accusait une baisse l'après-midi, alors que le second groupe conservait la même acuité pendant toute la journée.

### 8. Optez pour ce supplément.

La phosphatidylérine, un composant lipidique essentiel des membranes cellulaires du cerveau, existe sous forme de supplément. Elle pourrait avoir une action positive sur la fonction cognitive.

# Mot de l'intervenante

Les mois de février et mars sont selon moi les mois parfaits pour prendre soin de soi. Après le petit laisser aller des Fêtes on se reprend en main. Bien manger et prendre une bouffée d'air frais lors d'une promenade extérieure. En rentrant chez vous prenez un bon bain. Vous pouvez aussi relaxer en buvant un bon chocolat chaud en lisant votre livre préféré emmitoufflé dans une grosse doudou bien douce.

Si vous n'aimez pas marcher seulE nous avons la solution rêvée!!

Venez vous joindre à nous dès le mardi 5 mars 13h pour prendre l'air avec **L'ASTUCE EN MARCHÉ**.

Trois catégories de marche s'offre à vous : pas Tortue (lent), pas Lièvre (modéré) et pas Louve (rapide).

Activité entre 15 et 30 minutes

Inscription avant le 4 mars au 450-746-1497

Claire Cournoyer, intervenante à L'ASTUCE



# Mot mystère de L'ASTUCE Mot de 9 lettres \_\_\_\_\_

A	S	T	U	C	E	R	E	S	S	E	N	T	I	R
M	A	I	N	O	R	G	A	N	I	S	M	E	S	E
I	N	T	I	M	I	T	E	S	E	I	T	R	O	S
T	T	H	E	M	U	S	R	I	N	E	V	U	O	S
I	E	E	T	U	A	S	D	E	R	I	R	V	U	O
E	E	E	N	N	A	R	I	S	I	O	H	C	C	U
C	A	O	U	A	M	I	S	Q	L	R	I	M	E	R
A	G	J	E	U	X	V	E	U	U	X	I	O	H	C
F	I	R	E	T	P	E	C	C	A	E	T	A	T	E
E	R	I	R	A	R	E	A	R	S	N	I	T	A	M
L	O	I	S	I	R	T	R	I	C	O	T	I	N	E
E	U	N	I	R	O	U	T	E	M	E	G	I	E	N
C	A	S	S	E	T	E	T	E	I	E	E	T	E	T
O	C	R	E	E	R	D	E	S	L	I	E	N	S	R
N	O	S	I	A	S	E	G	A	L	O	C	I	R	B

- JEU
- LEÇON
- LOISIR
- MAIN
- MATINS
- MUSIQUE
- NEIGE
- ORGANISMES
- OUVRIR
- RECU
- RESSENTIR
- RESSOURCEMENT
- RIMER
- RIRE
- ROUTE
- SAISON
- SANTÉ
- SAUTE
- SORTIES
- SOUVENIRS
- TÊTE
- THÉ
- TRICOTIN
- UNIE
- UNIR



- ACCEPTER
- AGIR
- AIME
- AMIS
- AMITIÉ
- ANNÉE
- ASTUCE
- BRICOLAGE
- CAFÉ
- CASSE-TÊTE
- CHOISIR
- CHOIX
- COMMUNAUTAIRE
- CRÉER DES LIENS
- CRIE
- ÉCART
- ÉTAT
- INTIMITÉ

## Activités à L'ASTUCE local 106A intervenante Claire Cournoyer

### Février 2019

Mardi	Jeudi
5 9h Tricot et fleurs de papier (défis réussite) 14h « Les bienfaits de la méditation » avec Chantal	7 9h Artisanat et/ou jeux 13h Tricot et carte en scrapbooking
12 9h Tricot et artisanat 13h30 Iris folding (pliage de papier) avec Marie-France	14 <b>ST-VALENTIN</b> <b>Portez du rouge</b> Voir horaire en bas de page
19 9h Tricot et artisanat 13h30 Société d'Alzheimer Marie-Josée Marchand	21 9h Artisanat et/ou jeux 13h Tricot et cartes brodées
26 9h Tricot et artisanat 13h30 Essentiel de prendre soin de soi avec Alain Faucher	28 11h à 12h Spa maison 12h Dîner communautaire. Apportez un mets réconfortant avec la recette :) Dire à Claire ce que vous apporterez

#### 14 février **ST-VALENTIN**

12h Dîner à L'ASTUCE . Apportez votre lunch  
13h BINGO ST-VALENTIN.  
Apportez des articles pour des petits cadeaux au BINGO

#### 28 février **Dîner communautaire**

12 h Dîner communautaire  
Apportez un mets réconfortant à partager avec la recette. Dire à Claire ce que vous apporterez.

### Mars 2019

Mardi	Jeudi
5 9h Tricot et artisanat 13h L'ASTUCE en marche	7 9h Artisanat et/ou jeux 13h L'ASTUCE en marche 13h Tricot et bricolage avec bouchons de liège
12 9h Tricot et artisanat 13h L'ASTUCE en marche 13h Fleurs de papier	14 9h Artisanat et/ou jeux 13h L'ASTUCE en marche 13h Tricot
19 9h Tricot et artisanat 9h à 10h30 Marie Ouellet, nutritionniste « Bien lire les étiquettes » 13h L'ASTUCE en marche 13h30 Comité des Astucieux	21 9h Artisanat et/ou jeux 13h L'ASTUCE en marche 13h Tricot et bricolage avec boutons
26 9h Tricot et artisanat 13h L'ASTUCE en marche 13h30 Fleurs de papier	28 12h Dîner communautaire Mets Santé à partager (dire à Claire ce que vous apportez) 13h L'ASTUCE en marche 13h Tricot

#### 28 mars **Dîner communautaire**

12 h Dîner communautaire  
Apportez un mets santé à partager.  
Dire à Claire ce que vous apporterez.

## Opinion du lecteur

Voici une nouvelle section du journal L'Envolée réservée pour vous !

Vous avez un texte, une opinion ou un témoignage que vous aimeriez partager.

Communiquez avec Nathalie ou Sylvette 450-746-1497

*merci*

Durant toute l'année le Mouvement Santé mentale Québec, dont fait parti Santé mentale Québec –Pierre-De Saurel, met de l'avant la gratitude dans sa campagne annuelle « AGIR pour donner du sens ». Nous profitons donc de la page du lecteur pour vous partager les moments et paroles de gratitude de nos membres et collaborateurs.

### Moment de gratitude

Avec la nouvelle année qui vient de commencer j'ai le goût de faire un petit bilan personnel.

L'année 2018 s'est terminée par un nouvel emploi, même travail mais nouvel employeur. Mon 22ième !!

À la fin décembre j'ai reçu mon 1er chèque de pension. Oui! je suis rendu là.

Je me trouve très privilégiée de vieillir. J'ai vu partir plusieurs personnes près de moi, parents, amis, confrères de travail.

Je me considère en bonne santé. Naturellement quelques raideurs se font sentir avec l'âge mais je me dis que tant qu'on ressent quelque chose c'est qu'on est en vie.

Les rides sont apparues une à une, je peux donner un nom à chacune d'elles. Je les aime mes rides, elles représentent une vie avec des hauts et des bas. Une vie remplie d'expériences, belles et d'autres moins.

Peu importe, c'est ce qui m'a fait, c'est ce que je suis.

Pour avoir vécu jusqu'à présent une vie bien remplie j'ai été entourée, appuyée et soutenue par ma famille, mon conjoint, mes amis(es) et confrères.

Merci la vie de m'avoir choyée, d'avoir été généreuse avec moi.

Merci à tous ceux qui m'entourent.

Je vous aime et je ne vous le dis pas assez souvent.

Denise Ouellet

## La vie comme un tricot

La vie nous donne la laine et les aiguilles. Elle nous dit: « Tricote de ton mieux, une maille à la fois ». Une maille est une journée sur l'aiguille du temps. Dans un mois, 30 ou 31 mailles. Dans dix ans, 3650 mailles. Quelques-unes sont à l'endroit, d'autres sont à l'envers. Il y a aussi des mailles échappées, mais on peut les reprendre. La laine qui m'a été donnée pour tricoter ma vie est de toutes les couleurs: rose comme mes joies; Noire comme mes peines; Grise comme mes doutes; Verte comme mes espérances; Rouge comme mes affections; Bleue comme mes désirs.

Pour partager vos expériences de vie et de tricot, venez vous joindre au groupe des tricoteuses le mardi à 9h au local 106A



## Textes et réflexions de Béatrice P. Amiot

### Le pouvoir de choisir

En tant qu'être humain, nous possédons tous un atout de grande valeur qui est: **LE POUVOIR DE CHOISIR.**

Nous avons tous cette liberté de choisir ce qui est bon pour nous, ce qui nous convient et ce qui est mal ou bien.

Pour bien choisir, nous avons tous besoin de vivre dans notre réalité, notre vraie personnalité « **SON VRAI MOI** » où nos pouvoirs sont là pour nous et serviront juste pour nous.

Une règle à suivre: - Choisir en faveur de la vie - Choisir dans le respect de soi - Choisir pour vivre

Nous avons la liberté de faire de bons choix, mais il faut y penser sérieusement. Personne ne nous a enlevé cette liberté. Être honnête avec soi si nous voulons bien choisir.

Quel que soit le chemin que nous avons choisi l'importance c'est de faire de son mieux et de nous accepter tels que nous sommes. Devenir quelqu'un de bien sans pour autant se départir de sa vraie personnalité. Rester bien centré sur ce que nous sommes et sur ce que nous vivons. Nous ne changeons pas notre nature mais nous pouvons tous changer nos comportements pour le meilleur.

Cela ne veut pas dire de ne pas s'occuper des autres. Non au contraire, c'est le meilleur moyen d'être une bonne personne pour nous, par le fait même être aidante pour les autres.

Quand nous pouvons dire non à tout ce qui ne nous convient pas, nous pouvons faire de bons choix pour nous.

### L'avenir nous appartient

Il y a en toi toutes les possibilités. Tout ce que tu voudrais être. Toute l'énergie pour accomplir ce que tu veux réaliser. Imagine-toi comme tu aimerais être, faisant ce que tu aimerais faire et chaque jour, avance d'un pas...vers ce but. Et même si parfois il te paraît trop difficile de continuer tiens bon à tes rêves.

Un bon matin, tu te réveilleras pour découvrir que tu es devenu la personne que tu rêvais d'être et ayant accompli ce que tu voulais, simplement parce que tu as eu le courage de croire en toi-même et en tes rêves...

### Vivre le temps présent

Prendre conscience de ce que nous vivons présentement, vouloir s'améliorer et aussi améliorer notre qualité de vie. Vivre ici maintenant, vivre l'instant présent signifie que nous prenons conscience de ce que nous vivons et pourquoi nous vivons ça.

Vivre au quotidien c'est prendre le temps: de faire, de dire, d'entendre, de contempler, de réfléchir, de méditer, d'aimer, de partager et quoi encore...

Pourquoi vivons-nous? Pourquoi nous vivons ce que nous sommes en train de vivre. On ne vit jamais rien pour rien.

Vivre le présent, c'est être conscient dans son être et sa raison d'être. Évidemment, vivre l'instant présent ne veut pas dire de ne pas être avec les autres mais bien « Être soi-même avec les autres ».

C'est dans l'observation de ce qui se passe en soi que l'on devient conscient dans ce que l'on vit, de notre plaisir comme notre déplaisir, des choses agréables ou désagréables.

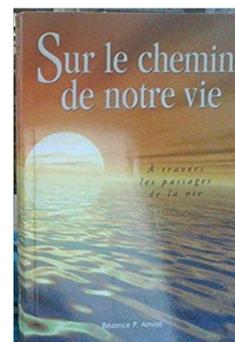
Cela peut nous aider à faire de bons choix en notre faveur et par le fait même, en faveur de la vie. Quand nous vivons le temps présent, nous sommes dans la réalité, nous apprenons des choses et nous progressons lentement.

Pourquoi avoir attendu si longtemps pour comprendre l'importance du temps présent?

Vous seul en avez la réponse.

Réflexion tirée du livre « Sur le chemin de notre vie, Béatrice P. Amiot

Disponible à notre bibliothèque



## Briller de tous ses feux!

Imaginez que l'être humain soit une ampoule électrique, bien installée sur son socle, mais dont l'interrupteur est éteint. Pas trop brillant comme situation! Et dire qu'il suffirait d'une toute petite impulsion pour que cette ampoule prenne vie...

Allumez-moi s'il vous plaît!

Nombreux sommes-nous à attendre que cette impulsion vienne de l'extérieur, que quelqu'un ou quelque chose vienne nous « allumer », vienne mettre un peu de lumière dans notre vie. Mais la plupart du temps, comme l'effet des impulsions provenant de l'extérieur n'est qu'éphémère, nous repartons en quête d'une nouvelle impulsion, puis d'une autre, et d'une autre encore.

Et si nous apprenions à devenir notre propre impulsion, une impulsion dont l'effet serait non seulement durable, mais qui pourrait même aller en s'intensifiant!

Garder l'interrupteur allumé!

Selon notre analogie, l'être humain pourrait donc être comparé à une ampoule qui a besoin de s'alimenter à une source d'énergie pour exister. Imaginons que cette Source soit l'Univers, qu'il soit ce courant électrique qui permet à l'ampoule de prendre vie, de générer de la lumière et de rayonner tout autour; même si, en réalité, l'Univers est beaucoup plus vaste encore, car il n'est ni l'ampoule, ni le fil, ni l'électricité, mais tout ça à la fois.

Si l'ampoule ne reçoit pas de courant, elle est inerte. Si l'électricité ne trouve pas le chemin pour se rendre à l'ampoule, elle n'est rien d'autre qu'une énergie latente et, peu importe la source qui produit l'électricité, si elle n'a pas de finalité, elle ne sert à rien. Nous sommes donc tous inter reliés et essentiels à l'accomplissement des uns et des autres.

L'estime de soi? C'est brillant!

L'ampoule a-t-elle besoin de demander constamment à l'électricité de la faire briller? Non! Tant que l'interrupteur est allumé, elle va briller au maximum de sa capacité, ou plutôt de la capacité qu'elle « croit » posséder...Si une ampoule de 60 watts croit dur comme fer qu'elle ne peut briller plus fort qu'une ampoule de 5 watts, eh bien, jamais plus de 5 watts ne lui seront acheminés.

C'est la même chose pour nous. Si on se dévalorise constamment, si on nourrit la croyance qu'on n'est pas plus « brillant » qu'une ampoule de 5 watts, il en sera fait selon nos croyances et c'est ce que nous allons recevoir dans tous les plans de notre existence. On dira alors que la vie n'est pas généreuse avec nous, ou encore qu'on est né pour un petit pain.

De l'impulsion à la réalisation

Et si l'estime de soi était cette impulsion que l'on attend en vain de l'extérieur? Et si, en reconnaissant notre plein potentiel, on pouvait non seulement bénéficier de toute l'énergie dont on a besoin pour mener notre vie à bien, mais qu'en travaillant à fortifier notre estime de nous-mêmes, on pouvait aussi augmenter notre capacité d'en recevoir encore et encore?

C'est ainsi que, lentement mais sûrement, on devient maître de notre destinée, capable de générer tout l'énergie dont on a besoin pour réaliser nos projets. Et mieux encore, à force de briller de tous nos feux, on devient tel un phare éclairant le chemin pour ceux et celles qui croient encore, à tort, qu'ils ne sont nés que pour un petit pain...Ils comprennent alors qu'en devenant leur propre impulsion, ils pourront se mettre en route vers leur pleine réalisation.

Lecture suggérée: « Les illusions nécessaires » Le retour du vieux sage...de André Harvey

**L'imagination est la plus importante de toutes les créations possibles.**

Élise Williamson



## Ces mots qui font mal

« Quelle jolie robe! Dommage qu'elle ne soit pas tout à fait à ta taille. » « J'ai appris que votre fils a finalement trouvé du travail. C'est pratique d'avoir un père qui a des relations » « Je t'ai trouvé un bon livre sur la question. Je suis sûr que tu vas l'aimer. Il est vraiment très simple à comprendre. »

Ce genre de flèches empoisonnées nous frappent souvent quand nous nous y attendons le moins. Il y en a tant de variétés qu'il serait impossible d'en dresser un catalogue complet. Elles vont de la petite pique presque inconsciente (« Félicitations! Tu as fini par réussir! ») à la réflexion perfide qui nous touche au plus profond de nous-même.

Il y a aussi les petites phrases si cruelles qu'elles nous mettent K.O. Après de longues hésitations, un homme avait enfin trouvé le courage d'avouer à sa mère que sa femme l'avait quitté. Sa mère eut ce seul commentaire: « Ça lui en a pris du temps! »

On prétend que la famille est un refuge contre ce genre de cruautés. En réalité, sous le plus hypocrite des prétextes (« Je ne t'en parlerais pas si je ne t'aimais pas »), les membres d'une famille sont souvent beaucoup plus durs entre eux qu'envers les étrangers.

Un jour qu'elle se regardait dans un miroir, une fillette de 12 ans entendit sa mère lui dire: « Ne t'en fait pas, ma chérie. Si ton nez continue de grossir, on pourra toujours te faire opérer. » La petite, jusque-là, trouvait son nez parfaitement normal.

Parmi toutes ces agressions déguisées, mes favorites sont les fameuses « critiques constructives », qui commencent généralement par « J'espère que tu ne m'en voudras pas d'être franc avec toi » ou « Si je te dis ça c'est pour ton bien ». Et voilà: vous devriez remercier votre interlocuteur de sa franchise et de sa générosité alors qu'il se prépare à vous frapper en dessous de la ceinture!

Or, essayer de se défendre dans ces cas-là, c'est risquer de tomber dans le cercle vicieux des attaques et des contre-attaques. Heureusement, il existe quelques bonnes recettes pour parer les coups et garder votre confiance en vous-même.

Cherchez ce qui se cache derrière l'insulte. Les personnes qui ont la dent dure ont généralement leur large part de problèmes. Si vous ne trouvez pas ce qui les dérange vraiment, posez-leur la question. Rappelez-vous aussi que leur critique ne s'adresse pas nécessairement à vous. Prenez un peu de recul et demandez-vous quelle est la cause de leur agressivité.

La serveuse du restaurant, par exemple, n'a rien contre vous personnellement, mais son ami l'a laissée tomber hier soir. Et l'automobiliste qui vous invective en vous coupant brusquement n'a pas décidé d'avoir votre peau: peut-être se rend-il au chevet d'un enfant malade. Vous serez surpris de constater à quel point vous vous sentirez apaisé chaque fois que vous accorderez aux autres le bénéfice du doute.

Allez droit au fait. Toute réflexion blessante comporte un sous-entendu. Efforcez-vous de retrouver ce sens caché, car c'est à lui que vous devez répondre en priorité. Ce n'est pas toujours facile, évidemment. Alors essayez d'être direct. Désamorcez la remarque en demandant franchement: « Peux-tu imaginer ce qu'on ressent quand on se fait dire une chose pareille? » Si vous préférez, vous pouvez aussi demander à votre interlocuteur d'être plus précis: « Qu'est-ce que tu veux dire exactement? » ou « Je ne suis pas sûr d'avoir bien compris ». Dès que votre critique aura saisi que vous voyez clair dans son jeu, il vous laissera tranquille, honteux d'avoir été pris en flagrant délit.

Passez l'éponge. Prenez acte de l'agression verbale, constatez qu'elle ne vous concerne pas vraiment, et oubliez-la. Dans la lutte pour la vie, savoir pardonner sera l'un de vos plus précieux atouts.

Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir y arriver, indiquez à votre interlocuteur que vous avez entendu sa remarque mais que vous n'y répondrez pas. Vous pouvez feindre l'indifférence. Bâillez, détournez le regard et faites celui qui n'a pas de temps à perdre avec ce genre de mesquinerie. Les gens n'aiment pas se savoir ennuyés.

La plupart d'entre nous s'efforcent de ne pas offenser les autres, mais il nous arrive quand même de le faire à l'occasion. Certes, vous devez vous défendre quand il le faut. Mais n'oubliez pas la règle des 10 pour 100.

Dans 10 pour 100 des cas: un article que vous avez prêté vous sera rendu endommagé. Votre meilleur ami vous fera sans réfléchir une remarque qu'il regrettera par la suite.

Le monde est rempli d'individus qui se donnent de l'importance en essayant d'écraser les autres. Refusez d'accepter leurs affronts, même quand ils vous sont présentés sous le masque de l'amour.

Source: sélection du Reader's Digest.

## Et si nous parlions...limite!

**Limite.** Six lettres qui peuvent soit porter une charge de lourde souffrance soit, au contraire, ouvrir une porte sur une expérience enrichissante.

Connaissez-vous vos limites? Êtes-vous de ceux qui les ignorent et, par le fait même, les dépassent sans cesse jusqu'au jour où un « agent extérieur » vient vous mettre une contravention pour excès de vitesse?

Ah! Ces limites. Il y a...celles que l'on se donne et celles qui nous sont imposées; celles que nous craignons de dépasser par peur de...; celles que nous ne nous reconnaissons pas et qui minent notre énergie vitale; celles que nous dépassons par manque de connaissance ou de respect de soi; celles que nous refusons de voir chez l'autre, aux fins de servir notre personnalité; celles aussi qui, identifiées et exprimées à soi et aux autres, favorisent notre épanouissement, notre mieux-être et une meilleure santé.

Comment expliquer que devant une expérience à vivre nous choisissons de passer à l'action sans même prendre le temps d'être à l'écoute de nos besoins, dans le respect de nos limites? Sous quel angle considérez-vous spontanément le mot: « limite »?

Êtes-vous de ceux qui les dépassent?

C'est trop souvent la recherche de performance basée sur un besoin de reconnaissance qui nous maintient dans l'ignorance de notre identité. Nous dépassons nos limites...à nos dépens. Nous répondons aux exigences extérieures, aux normes, sans respecter nos besoins.

Peut-être, enfant, avez-vous déjà entendu « t'es capable, fonce...n'aie pas peur...il faut que tu réussisses! », en croyant que de vous mettre des limites c'était risquer l'échec ou pire encore, c'était prendre le risque d'être rejeté, abandonné, de ne pas être reconnu...Plusieurs retiennent de cette expérience qu'il faut absolument performer pour être valorisé et aimé. Cette croyance devient rapidement une base sur la quelle repose leur vision de la vie.

Ignorer ses limites et en payer le prix

L'ignorance de nos limites peut avoir des conséquences désastreuses. La plupart d'entre nous avons reçu une éducation axée sur la rapidité et la productivité. Assujettis à cette croyance, nous en sommes venus à croire que notre valeur personnelle reposait sur notre image extérieure. Nous en avons fait notre réalité en nous jugeant, nous sentant coupables, lorsque nous baissions les bras devant ce qui nous paraissait impossible à dépasser. Jusqu'au jour où, usés, nous avons renoncé sans même nous en rendre compte que la joie de vivre se situe bien au-delà des « limites ».

Le sens du mot « limite » invite donc à une réflexion!

Il y a les limites que nous devrions apprendre à respecter, nos limites, celles qui viennent nous dire jusqu'où nous pouvons aller sans nuire à notre santé. Constamment sauter le mur de ses limites, c'est vivre au-delà de nos capacités, c'est user notre corps et notre psyché, c'est un jour en payer le prix.

Il y a les limites que l'on s'impose par manque de confiance en nous-mêmes, par peur du changement, par besoin de sécurité, et celles-ci nous limitent dans notre évolution. Établir résidence entre les murs de ces limites, c'est dormir sa vie dans l'illusion d'un confort sans limites. C'est renoncer à qui nous sommes en droit de devenir. Contrôler sa vie exige une grande quantité d'énergie. Apprendre à devenir maître de sa vie, à l'opposé, alimente la joie, le bonheur, l'amour et...éloigne les limites. Que choisissez-vous?

Lamarre, Dolores. Êtes-vous Victime, Sauveur ou Bourreau?, édition Le Dauphin Blanc

**Dans 20 ans, vous serez plus déçu par les choses que vous n'avez pas faites que par celles que vous avez faites. Alors sortez des sentiers battus. Mettez les voiles. Explorez. Rêvez. Découvrez.**

Mark Twain



# Recettes

## Salade Boston à la crémeuse au tofu

1 salade Boston en morceaux; 1/2 piments rouge en dés; quelques tomates cerises coupées en deux; 1/2 avocat mûr en morceaux.

Vinaigrette: 200gr de tofu moelleux; ciboulettes hachées; 1/2 avocat mûr; herbes salées; 2 gousses d'ail hachées; 1/4 tasse de jus de lime; un peu d'eau tiède au besoin. Au robot, déposer l'avocat mûr, le tofu et la ciboulette, herbes salées, 2 gousses d'ail hachées, jus de lime, eau. Bien mélanger. Verser 2 c. à soupe sur la salade. On peut ajouter quelques noix de Grenoble pour les protéines.

Suggestion de Katia Kosulja

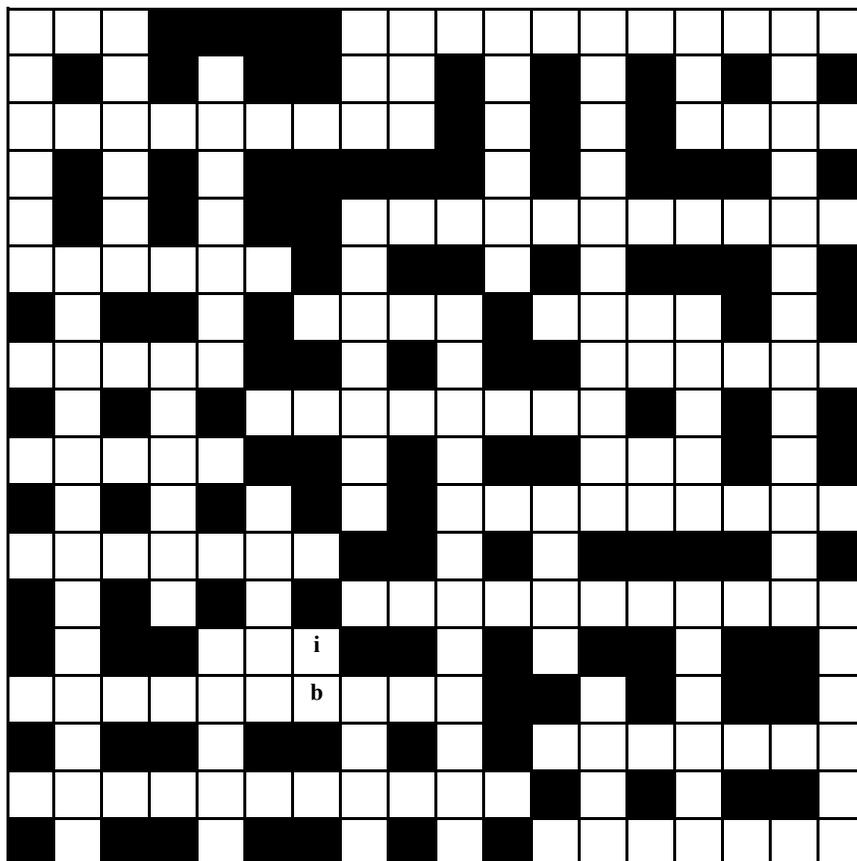
## Carré aux pommes et à la noix de coco

1 tasse de farine tout usage; 1/2 tasse de cassonade; 1/3 tasse de beurre mou. 2 œufs; 3/4 tasse de cassonade; 1/4 tasse de farine; 1/2 c. à thé de poudre à pâte; 1/2 c. à thé de sel; 1/2 c. à thé de cannelle; 2 tasses de pommes pelées coupées en dés; 1 1/3 tasse de noix de coco.

Mélanger les 3 premiers ingrédients pour obtenir un mélange homogène. Presser fermement dans un moule carré non graissé. Cuire à 350F jusqu'à ce que la pâte ne colle pas à la lame d'un couteau. Entre temps battre les œufs jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur jaune pâle. Ajouter la cassonade un peu à la fois en battant bien. Ajouter la farine tamisée avec la poudre à pâte, le sel, la cannelle. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Étaler sur la pâte cuite. Et cuire au four environ 30 minutes à 350F jusqu'à ce que la lame d'un couteau inséré au centre ressorte propre. Couper en carré quand le gâteau est encore tiède.

Suggestion de René Nadeau

# Divertissons-nous un peu...



Mots entrecroisés			
2	5	Foreman	12
ir	Bolet	Laverie	Croustillant
Ma	Idiot	Tornade	13
SS	Lebon	8	Engourdissant
3	Melba	Infamant	Questionnaire
Arc	Sting	Refroidi	
Dix	6	9	
Ère	Abords	Orthodoxe	
ESE	Coteau	Stanstead	
Moi	Enrayé	10	
OUA	Kaolin	Basketball	
4	Ornans	11	
Ango	Osmond	Bienfaiteur	
Anis	Raclée	Déboussoler	
Apia	Squame	Opiniâtré	
Gaga	7	Shigawakien	
Lamb	Baklava	Trombidions	
Musc	Bouffon		

# Aujourd'hui

Aujourd'hui je fais confiance en la vie.  
Je planifie ma journée, je ne la dirige pas.  
Je n'anticipe pas, j'accepte les imprévus comme un cadeau de la vie.  
Je ne la fuis pas, je vis les réalités de cette journée seulement.

Aujourd'hui il n'y a pas d'erreur, ce sont des expériences de vie.  
Je retrouve les forces qui m'habitent, la confiance revient.  
Je profite de cette journée pour apprendre une chose nouvelle.  
J'apprécie des moments de silence.

Aujourd'hui aucun être humain, aucune situations, ne peut me faire des peurs irraisonnées.  
Je réalise que je peux faire des choix pendant cette journée.  
Je peux rire ou pleurer, dire oui ou dire non.  
Je vis les joies et les peines de cette journée seulement.

Aujourd'hui est à moi, je l'emplis de sorte que ce soir je puisse apprécier avoir vécu mon aujourd'hui seulement, non mes hier ou mes demains.  
Je ferai le bilan du positif et du négatif de cette journée seulement.  
J'apprécierai avoir goûté aux joies de cette journée.  
J'aurai confiance en demain.

Je remercie la vie d'avoir aimé, Aujourd'hui.

Extrait du livre « Les peurs, ce mal inconnu » Marie-Andrée Laplante



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 : smqpierredesaurel@bellnet.ca

## 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.

### 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.

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.

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 105,  
Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9