



L'Envolée

C'est le mois de l'amour et de l'amitié

Notre rapport avec l'amour a-t-il changé en 2022?

Est-ce qu'on s'engage encore pour le meilleur et pour le pire?

Est-ce que l'amour à une date de péremption. Après 10 ans il faut changer?

Est-ce que c'est devenu tellement compliqué que l'on préfère rester célibataire?

Vous ne trouverez pas les réponses dans ce journal, ce sont des questions que je me pose en regardant agir les gens autour de moi.

Sommaire:

Comment aider un proche en détresse psychologique?

La page technologique

9 raisons de manger plus de chocolat noir

Recettes

Anxiété—Comment la gérer en 4 étapes simples

Pour un mental paisible

Mot de l'intervenante

Activités à l'ASTUCE

7 enseignements du Petit Prince pour être une meilleure personne

Jouez-vous à l'enfant gâtée

L'amour vu par des enfants

Coin détente

Les aînées et les chats



Participation à ce journal:

Virginie Fredette

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Comment aider un proche en détresse psychologique?

Rupture, perte d'emploi, décès, maladie, problème au travail: les raisons qui expliquent la détresse psychologique d'un ami peuvent être nombreuses. Comment l'aider et le soutenir.

Parce que vous êtes un ami fiable et empathique, vous voulez toujours aider un de vos amis qui vit un dur moment. Mais vous pouvez sentir que vous n'êtes pas outillé pour le soutenir pendant la traversée de cette épreuve. Sachez que tout d'abord, ce dont votre ami a besoin de votre part est votre écoute. Des conseils médicaux ou des avis psychologiques, il peut en recevoir s'il est suivi avec un spécialiste. Ce que vous avez à lui offrir est de vraiment l'écouter.

Pour bien écouter ce que votre ami veut nous confier, il faut d'abord avoir du temps et bien choisir le moment pour en discuter avec lui. Choisissez un lieu calme où vous pourrez discuter sans vous faire déranger et assurez-vous de ne pas être bousculé par le temps. Les confidences ne sont pas nécessairement spontanées et il ne faut pas mettre de pression sur votre ami.

Comment agir pour aider un ami en détresse psychologique?

- Demandez-lui ce qui ne va pas, mais ne le pressez pas. Surtout évitez de le bombarder de questions. Laissez les confidences venir à leur rythme. Soyez patient envers les silences.
- Respectez son degré d'ouverture. Ce n'est pas parce que vous êtes prêts qu'il doit l'être aussi.
- Ne minimisez pas ce qu'il vit et n'essayez pas de dire des phrases comme « Je comprends, moi aussi je... » en tentant à tout prix de faire des rapprochements entre ce qu'il vit et ce que vous pouvez avoir vécu. Ne forcez pas les choses.
- Assurez votre ami que vous êtes là pour l'aider et qu'il n'est pas seul. En prenant sa situation au sérieux, vous l'aidez à cheminer, doucement. Vous pouvez aussi l'aider à trouver une aide extérieure ou l'accompagner à un rendez-vous.
- Évitez de juger ou d'évaluer ses paroles ou ses actes. Essayez plutôt de comprendre ce qu'il vit. Si vous n'êtes pas certain de bien comprendre, reformulez ses propos « Si je comprends bien, tu te sens... ».
- S'il vous demande votre avis, évitez de lui dire ce que vous feriez à sa place et nommez plutôt des faits que vous avez observés à son égard: « Je me suis aperçu que tu semblais moins motivé au travail. »
- Si vous vous sentez à l'aise—et si votre ami l'est aussi—, vous pouvez démontrer votre sollicitude en lui tenant la main, en lui touchant le bras, etc. Mais soyez à l'affût des signes qui pourraient laisser croire que cette proximité le rend inconfortable.

Entourez-vous!

Vous sentez que vous n'avez pas les compétences pour l'aider, vous avez l'impression que la situation devient trop grosse ou vous estimez que votre ami aurait besoin de plus? Ne transportez pas cette charge tout seul. Demandez de l'aide. Eh oui, de l'aide pour l'aider. Ou pour simplement lui proposer de nouvelles avenues (spécialistes, organismes, etc.) pour l'épauler dans sa démarche.

Voici des endroits où vous pouvez obtenir de l'aide dans la région de Sorel-Tracy:

CLSC Gaston-Bélanger: 450-746-4545

Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel : 450-746-1497 [site web](#)

Le Vaisseau d'Or: 450-743-2300 [site web](#)

Maison La Source: 450-743-2821 [site web](#)

Maison Le Passeur: 450-743-8403 [site web](#)

Maison Oxygène Sorel: 450-743-0750 [site web](#)

N'oubliez pas que si votre ami émet des idées suicidaires, et ce, malgré votre promesse de ne pas en parler, vous ne devez pas le laisser seul. Agissez en appelant sans tarder.

La Traversée—centre de crise et de prévention du suicide: 450-746-0303

Partout au Québec: [Centre d'aide 24/7](#) [Les CLSC du Québec](#) [Association québécoise de prévention du suicide \(AQPS\)](#)

[Regroupement des services d'intervention de crises du Québec](#) [Ordre des psychologues du Québec](#)

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



9 raisons de manger plus de chocolat noir

Vous avez reçu une grosse boîte de chocolat pour la St-Valentin, cela pourrait grandement améliorer votre état de santé à la condition que ce soit du chocolat noir.

Le chocolat noir a de nombreux bienfaits sur la santé et le cacao peut être vu comme un super aliment. Bref, fini le sentiment de culpabilité lorsque l'on mange du chocolat noir. Voici 9 raisons qui font du chocolat noir un aliment extraordinaire:

1- LA BONNE HUMEUR

Le chocolat nous rend de bonne humeur. Est-ce que j'ai vraiment besoin d'en dire plus pour vous convaincre? C'est sa richesse en acides aminés qui augmenterait la production de sérotonines et d'endorphines. Deux hormones jouant un rôle important sur notre bonne humeur au quotidien.

2- EXCELLENTE VALEUR NUTRITIVE

Il est bon pour votre nutrition puisqu'il est riche en minéraux. Il est aussi riches en fibres, protéines et possèdent de bons gras.

3- AIDE VOTRE CIRCULATION SANGUINE

Le chocolat noir améliore la santé de votre système cardio-vasculaire grâce à ses effets vasodilatateurs. Selon plusieurs études cet effet serais uniquement à court terme. Il faut en consommer régulièrement pour profiter de ce bienfait sur une base quotidienne.

4- VOUS AUREZ UNE PEAU PLUS JEUNE

Le cacao protège votre peau du soleil et du vieillissement grâce aux antioxydants.

5- RÉDUIT LE STRESS

Réducteur de stress naturel par sa teneur en magnésium. Il n'est pas toujours facile de trouver les ingrédients riches en magnésium dans notre quotidien. Un peu de chocolat noir peut vous aider à réduire votre stress.

6- RÉDUIT LE MAUVAIS CHOLESTÉROL

Pourquoi? Le cacao est riche en fibres solubles ce qui permet de diminuer le mauvais cholestérol.

7- BON POUR LE CERVEAU

Il pourrait améliorer vos fonctions cognitives comme la mémoire par exemple et garder votre cerveau en santé.

8- UN BON STIMULANT

Il est un stimulant modéré grâce à sa teneur en théobromine et à une faible quantité de caféine. Il devient donc un allié important lorsque l'on manque un peu d'énergie dans notre quotidien souvent trop chargé.

9- LE PLAISIR DE LA DÉGUSTATION

Le chocolat noir de qualité vous transporte ailleurs lorsqu'il fond dans la bouche. Les arômes sont complexes et riches.

Avant d'acheter votre prochaine tablette de chocolat, rappelez-vous que pour profiter des vertus du chocolat, il faut consommer avant tout un chocolat avec un haut pourcentage en cacao (plus de 65%). En fait, le super aliment, c'est surtout le cacao alors plus votre chocolat contient de cacao, plus vous en retirerez un bénéfice important au niveau de votre santé.

<https://www.avanaa.ca/9-raisons-de-manger-plus-de-chocolat-a-tous-les-jours/>



Carrés aux chocolat et à la guimauve

8 oz de chocolat mi-amer noir; 2 c. à thé de beurre; 3 tasses de mini-guimauves.

Tapisser un plat de 9x9 de papier d'aluminium ultra-fort. Faire fondre au bain-marie le chocolat et le beurre, en remuant jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Retirer du feu et ajouter les guimauves en remuant pour bien les enrober. Verser dans le moule préparé et mettre au réfrigérateur environ 1 heure. Démouler et couper en carrés. Conserver au réfrigérateur.



Café Bicerin

180 g de chocolat noir; 2 tasses de lait; 4 tasses de café (assez fort); crème fouettée

Mettre le chocolat dans une casserole avec le lait, chauffer doucement en brassant pour obtenir un chocolat sans grumeaux. Laisser tiédir 10 minutes. Répartir le chocolat dans 4 verres, ajouter le café en le versant doucement sur le dos d'une cuillère. Ajouter la crème fouettée.



Anxiété—Comment la gérer en 4 étapes simples

Comment fait-on pour gérer l'anxiété? Comment fait-on pour se mettre dans l'action lorsqu'on a l'impression d'être complètement paralysé? Je vous partage la technique AGIR pour vous aider à comprendre et à mieux gérer votre anxiété. Vous allez adorer cette technique très simple dont l'acronyme est « A G I R »

La première lettre c'est le « A » pour accueillir, accepter. Il n'y a rien de pire que de se retrouver dans une crise d'anxiété qui nous semble très réelle et de vouloir se la cacher. On voudrait s'assurer que personne ne constate que l'on est nerveux.

Longtemps j'ai tenté de cacher mon anxiété, cacher le fait que j'avais peur de relever tel ou tel défi. Mon anxiété empirait. Physiquement j'avais des plaques rouges qui me sortaient dans le front, dans le cou. Je commençais à transpirer. J'avais la voix et la gorge sèches. Si on est atterré par une crise d'anxiété mieux vaut encore l'accueillir. Pourquoi? Cette émotion tente de nous parler. Ah, peur? Ah, anxiété? J'attendais que tu arrives. Je le savais que tu te pointeras. Qu'est-ce que j'ai à apprendre de cette anxiété? Qu'est-ce que j'ai à apprendre pour passer au prochain niveau de succès?



C'est comme l'analogie du ballon de plage. Vous avez déjà regardé un enfant qui essaie de submerger un ballon de plage? Cela prend beaucoup d'efforts et demande beaucoup d'énergie pour le garder sous l'eau. A l'identique, on tente de se cacher à soi-même son anxiété en la masquant. Reprenez le contrôle de vous-même et tentez de comprendre ce que cette anxiété tente de vous dire. Faites le travail. Vous êtes unique mais cette anxiété n'est pas unique à vous. Il est tout à fait humain de ressentir ça.

Le « G », gagner en perspective. Lorsqu'on est atterré par une crise d'anxiété, on s'invente un scénario catastrophe. On devient moins confortable et notre confiance s'effrite. C'est important de gagner en perspective et de se dire: ça ne va pas arriver.

Le « I » et bien c'est initier l'action et éviter l'inaction. Ne restez pas paralysé face à la peur. Demeurer inactif, c'est permettre à l'anxiété de grandir. En décidant d'avancer un pas à la fois, on gagne en expérience. Plus on gagne en expérience, plus on gagne en compétence. Davantage de compétence amène à davantage de succès. Mais il faut d'abord initier l'action.

Le « R » c'est très simple, c'est recommencer. Si ça ne fonctionne pas comme prévu, il faut recommencer. Quand on va au gym, il faut faire de l'exercice plusieurs fois pour gagner du volume et être musclé. Une seule fois ne suffit pas. Cette anxiété qui est présente ne doit pas nous paralyser pour le reste de notre vie. On peut muscler l'anxiété mais pour ça, il faut recommencer. Il faut gagner en perspective. Il faut initier l'action et éviter l'inaction.

ET VOUS, EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ VOUS A DÉJÀ BLOQUÉ DANS UN MOMENT IMPORTANT DE VOTRE VIE?

[Martin Latulipe](#)

Pour un mental paisible

1. Acceptez ce qui est
2. Soyez doux avec vous-même
3. Renoncez aux drames
4. Libérez-vous de la culpabilité
5. Visualisez ce qui est important pour vous
6. Cultivez votre énergie vitale
7. Autorisez-vous à être vulnérable



Mot de l'intervenante

Ce mois-ci, je vous parle de l'importance d'aller chercher de l'aide en cas de besoin. De « lever un drapeau » quand ça va moins bien et qu'on nécessite le soutien d'autrui.

Il est parfois difficile de dire ce qui nous tracasse, mais il est essentiel d'en parler. Il peut être gênant pour certaines personnes de dire qu'elle ne se sentent pas très bien. Par contre, il faut garder en tête que ça peut être compliqué, voire impossible pour les autres, de deviner ce qui se passe à l'intérieur de soi. On peut donc commencer par dire, à quelqu'un de confiance, qu'on ne se *sente pas comme d'habitude*. En exprimant ce qui se passe, on sent déjà un poids s'enlever. C'est un premier pas vers le rétablissement. On ne s'en rend pas compte tout de suite, mais le fait d'avoir exprimé qu'on ressent un certain inconfort favorise le retour vers l'équilibre. Se retenir de dire « ça ne va pas » ne fera qu'augmenter notre malaise. Il est compréhensible d'être inquiet et d'hésiter à en parler, mais ayez confiance, c'est un cadeau que vous vous faites. Car, lorsqu'on ressent quelque chose, ce sont nos besoins fondamentaux qui tentent de nous envoyer un message: ils veulent être satisfaits!

Si vous ne savez pas où vous diriger pour discuter de votre situation, sachez que vous pouvez communiquer avec nous. En tant qu'intervenante, je suis présente pour vous écouter, convenir d'un plan d'intervention avec vous et/ou vous diriger vers les ressources appropriées, si nécessaire. Vous pouvez également téléphoner au CLSC, ils sauront vous aider.

Le but de la relation d'aide est d'outiller la personne qui en a besoin et ainsi, favoriser son bien-être intérieur. Avoir un suivi psychosocial, ce n'est pas un signe de faiblesse. Au contraire, c'est comme d'aller voir un entraîneur afin d'acquérir des moyens pour se mettre en forme. C'est une façon d'apprendre à prendre soin de soi, d'aller chercher des outils pour le présent et l'avenir. Il est même parfois nécessaire de demander du soutien plus d'une fois dans notre vie, il ne faut pas en avoir honte. Être capable d'établir nos limites et de dire qu'elles sont franchies, ça fait partie d'une santé mentale saine.

Pour plus d'informations, consultez nos dépliants sur la campagne annuelle « Ressentir ».

Dans la région, il existe plusieurs organismes communautaires qui offrent gratuitement du soutien aux personnes qui en ont besoin : écoute téléphonique, ligne téléphonique de crise, suivis individuels, etc. N'hésitez surtout pas à les appeler, à leur écrire, à les visiter!

Aller mieux, c'est tout un chemin à parcourir. Encore faut-il commencer à marcher pour avancer.

Virginie Fredette, intervenante

Vous pouvez me joindre, du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et 13h à 16h

450-746-1497

lastuce@smqpierredesaurel.org



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



Le milieu de vie L'ASTUCE est ouvert tous les mardis et jeudis.

Mardi 1 février: Café rencontre de 10h à 11h30

Mardi 8 février: Café rencontre de 10h à 11h30

Mardi 15 février: Café rencontre de 10h à 11h30

Mardi 22 février: Café rencontre de 10h à 11h30



13h à 15h30 Activités libres

Jeudi 3 février: Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30

Jeudi 10 février: Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30

Jeudi 17 février: Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30

Jeudi 24 février: Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30

Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

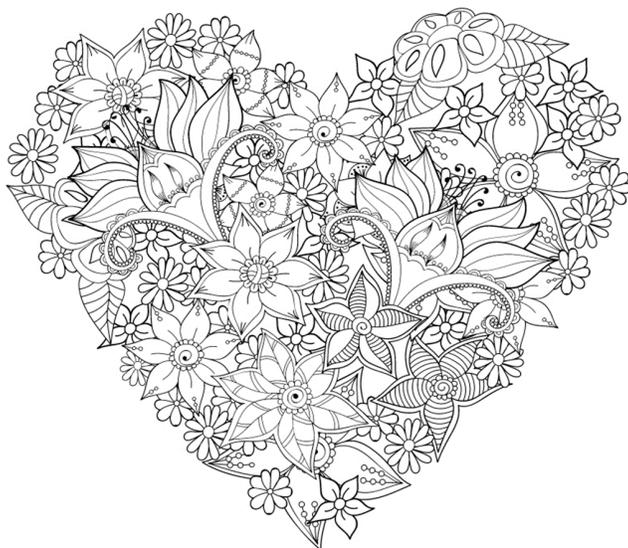
Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

- Pour le mois de février, le jeudi matin, nous vous invitons à venir bricoler avec des images présent dans des revues pour créer un collage qui représentera vos goûts, vos intérêts, ce que vous aimez, ce qui vous inspire. (matériel sur place)

Mandala St-Valentin à colorier

Plusieurs sites internet offre des [mandalas](#) à imprimer



7 enseignements du Petit Prince pour être une meilleure personne

Les pages du Petit Prince peuvent vous apprendre plus que vous ne le pensez. Nous vous présentons 7 apprentissages que vous pouvez appliquer dans votre quotidien. Le Petit Prince est l'une des œuvres les plus réussies de tous les temps. Il a été écrit par Antoine de Saint-Exupéry et publié en 1943. Le fait qu'il continue d'être si populaire est dû à la validité de ses idées. C'est pourquoi nous avons repéré les meilleurs enseignements du Petit Prince pour être une meilleure personne.

1- NE SOYEZ PAS OBSÉDÉ PAR LES CHIFFRES

Un apprentissage que l'on retrouve à quelques reprises dans le livre. Nous en transcrivons deux pour que vous puissiez vous en souvenir avant de les commenter.

« Les adultes aiment beaucoup les chiffres. Lorsque vous les présentez à un nouvel ami, ils ne vous posent jamais le genre de questions qu'ils devraient vous poser: quel genre de voix a-t-il? Quels sont ses jeux préférés? Collectionne-t-il des papillons? Au lieu de cela, ils demandent des choses comme: Quel âge a-t-il? Combien d'argent son père gagne-t-il? »

« Les hommes de votre planète cultivent cinq mille roses dans le même jardin et ils ne trouvent pas ce qu'ils cherchent. Et pourtant, ce qu'ils cherchent pourrait bien se trouver dans une seule rose. »

La métaphore derrière ces idées est d'éviter la cupidité. La cupidité est le désir démesuré de posséder beaucoup de choses dans votre vie. L'argent, les amis, l'amour et les biens, par exemple. Si vous vous concentrez uniquement sur les chiffres, cela ne vous suffira jamais. Un seul ami peut vous donner autant ou plus que mille, donc les chiffres ne sont pas importants.

2- JUGEZ PAR LES ACTES, PAS PAR LES MOTS

Un des enseignements du Petit Prince que vous pouvez appliquer aux autres, mais aussi à vous-même. Voyons quels sont les mots exacts dans l'ouvrage:

« Je n'ai rien compris alors! J'aurais dû la juger sur ses actes et non sur ses paroles. La fleur a parfumé et illuminé ma vie et je n'aurais jamais dû m'enfuir! »

Peu importe combien de fois nous l'avons entendu, nous ne finissons jamais par appliquer ce conseil. Indépendamment des mots et des promesses, les actions sont ce à quoi nous devons accorder de l'importance. Une promesse est un vain mot si elle n'est pas complétée par l'action. Une expression d'amour n'a pas de sens lorsqu'elle n'est pas démontrée.

3- RECONNECTEZ-VOUS AVEC VOTRE CAPACITÉ D'ÉMERVEILLEMENT

Une capacité qui est également associée à votre essence enfantine. Dans l'ouvrage, on trouve des dizaines de critiques de la vie et de la pensée adulte, puisqu'elle a été complètement déconnectée de la capacité de s'interroger:

« Les personnes âgées ne peuvent jamais comprendre quelque chose par elles-mêmes et c'est très ennuyeux pour les enfants de devoir les expliquer encore et encore. »

« Tous les adultes étaient autrefois des enfants, mais seuls quelques-uns s'en souviennent. »

Vous ne pouvez être étonné que lorsque vous regardez les choses avec les yeux d'un enfant. Ainsi, chaque nouvelle expérience de vie semblera amusante, heureuse et merveilleuse. Quand vous le faites depuis le prisme d'un adulte, les choses vous semblent ennuyeuses. Il suffit d'analyser l'émotion d'un enfant face à un nouvel épisode de sa vie pour découvrir l'importance de cette idée.

4- REGARDEZ AU-DELÀ DE LA SURFACE

C'est peut-être le plus grand apprentissage du Petit Prince, ou du moins l'un des plus fréquemment répétés. C'est aussi le plus populaire, car il est devenu l'emblème de l'œuvre. Regardons quelques extraits qui font référence à regarder au-delà de la surface:

« Et maintenant voici mon secret, un secret très simple: ce n'est qu'avec le cœur qu'on peut voir correctement; l'essentiel est invisible aux yeux »

« Mais les yeux sont aveugles. Il faut regarder avec le cœur ».

Pouvez-vous voir l'amitié? Et l'amour? Que nous dit-elle sur le respect, la solidarité ou la bienveillance? Vous ne pouvez pas toucher à tous ces éléments, et cela n'implique pas qu'ils n'existent pas. Voir au-delà de ce que vous avez devant vous est un autre des grands enseignements du Petit Prince.

5- APPRENEZ À VOUS JUGER

Il est très facile de pointer les défauts des autres, pas tellement quand on applique cet exercice à soi-même. Cette idée se manifeste dans le travail dans des lignes comme les suivantes:

« Il est beaucoup plus difficile de se juger que de juger les autres. Si tu peux bien te juger, tu es un vrai sage. »

Avant de souligner, d'exposer ou de critiquer une action, un défaut ou les propos d'autrui, vous devez faire un exercice d'introspection. Vous constaterez que bon nombre des choses que vous désapprouvez, vous les faites dans votre vie. Et en réalisant que c'est bien, ce n'est qu'alors que vous pourrez les corriger et fixer des limites lorsque vous jugerez.

7 enseignements du Petit Prince pour être une meilleure personne

6- PRENEZ SOIN ET APPRÉCIEZ LES CHOSES QUE VOUS AVEZ

Des biens matériels aux relations interpersonnelles, avec Le Petit Prince nous réfléchissons à l'importance de donner de la valeur à ce que nous avons déjà. Comme nous l'avons déjà souligné dans d'autres réflexions sur les enseignements du Petit Prince, notre société est construite pour en vouloir plus. Dans le processus, nous oublions de prendre soin, de valoriser et de chérir ce que nous avons déjà. Cela nous est rappelé dans les idées suivantes:

« Vous devenez responsable de ce que vous avez apprivoisé. »

« C'était juste un renard comme cent mille autres. Mais j'en ai fait mon ami et maintenant il est unique au monde. »

Au moment où vous appréciez ce que vous avez déjà, vous découvrez que la vie ne consiste pas à ajouter et à ajouter sans s'arrêter. Vous comprenez que beaucoup de choses que vous avez aujourd'hui étaient votre désir il y a longtemps. Cela s'applique à la fois aux personnes qui vous entourent, à vos réalisations et bien sûr à vos atouts matériels.

7- LÂCHER PRISE SUR LES GENS EST UNE FAÇON D'AIMER

L'idée de lâcher prise, de laisser aller les autres est une autre constante dans le travail. Comme dans les réflexions précédentes, nous vous laissons avec un passage dans lequel ce principe est synthétisé;

« Aimer, c'est souhaiter le meilleur à l'autre, même lorsqu'il a des motivations très différentes. Aimer, c'est vous permettre d'être heureux, même lorsque votre chemin est différent du mien. C'est un sentiment désintéressé qui naît dans le don de soi, c'est se donner tout entier du fond du cœur. C'est pourquoi l'amour ne sera jamais cause de souffrance. »

L'amour ne peut que causer du plaisir, jamais de la souffrance. Ce qui cause la souffrance, c'est la jalousie, l'attachement pathologique ou la dépendance; éléments développés par une gestion de l'amour inadéquate, incorrecte ou mal interprétée.

Nous vous avons présenté que 7 enseignements, bien que sur ses pages vous en trouviez des dizaines d'autres. n'arrêtez pas de relire Le Petit Prince pour appliquer tout cela dans votre vie.

<https://amelioresetasante.com/7-enseignements-du-petit-prince-pour-etre-une-meilleure-personne/>



*Qu'est-ce que signifie « apprivoiser » ?
C'est une chose trop oubliée, dit le renard.
Ça signifie « créer des liens... »*

Jouez-vous à l'enfant gâtée?

Êtes-vous une rebelle qui crie à la moindre contrariété ou êtes-vous plutôt douce et conciliante? Voici 12 questions pour le vérifier!

- 1- Pour bien fonctionner au quotidien vous avez absolument besoin...
- ♥ de donner de l'amour et du soutien à vos proches ● de la confiance de votre entourage ♣ d'une femme de ménage
- 2- Lorsque vous éprouvez un malaise, vous...
- attendez un peu pour voir s'il passera de lui-même ♣ appelez aussitôt votre médecin ♥ attendez d'être sûre d'avoir quelque chose de grave avant de consulter.
- 3- Qu'est-ce qui vous fait réagir avec force ou sortir de vos gonds?
- ♣ ne pas obtenir ce que vous voulez ● être manipulée ou dominée ♥ être accusée injustement
- 4- Vous soupez avec des amies et l'une d'elles propose d'aller voir un film de son choix. Vous...
- ♥ êtes ravie de lui faire plaisir et vous acceptez ♣ refusez de vous faire imposer son choix de film ● discutez longuement du choix du film
- 5- Lorsqu'une tâche s'avère difficile, comment réagissez-vous?
- vous vous dites que l'effort n'est rien lorsqu'il s'agit de vos passions ♥ vous fournissez tous les efforts nécessaires pour réussir ♣ vous évitez d'avoir à fournir de gros efforts
- 6- Quand survient un conflit avec vos proches, vous...
- ♥ faites appel à la bonne volonté de chacun ● dites à chacun votre façon de penser ♣ poussez les autres à trouver une solution
- 7- Vous aimez que votre conjoint vous traite comme...
- ♣ une princesse ♥ une compagne irremplaçable ● une égale
- 8- Juste avant le souper, vous vous arrêtez chez une amie à l'improviste et vous la trouvez avec son nouveau copain. Vous...
- monopolisez l'attention, question de vous faire connaître ♥ restez juste le temps de prendre de ses nouvelles ♣ vous incrustez jusqu'à ce qu'on vous invite à souper
- 9- Vos loisirs, vous les utilisez le plus souvent pour...
- vous informer et vous cultiver ♣ satisfaire vos envies ♥ passer du temps avec vos proches
- 10- Lorsque vous êtes invitée chez quelqu'un, vous avez pour habitude...
- ♥ d'apporter un cadeau à votre hôte ● de suivre votre instinct et de ne pas systématiquement arriver avec un présent ♣ de demander si vous devez apporter quelque chose
- 11- Dans une situation difficile, il vous arrive de...
- dénoncer les responsables ♣ perdre votre sang-froid ♥ ressentir une angoisse qui paralyse votre action
- 12- Dans votre famille, vous êtes...
- ♣ la dernière ou vous êtes fille unique ● une enfant avec plusieurs frères et sœurs ♥ l'aînée

Une majorité de ♣: Une enfant gâtée...pourrie! Vous aimez que les autres soient à votre service. Vous aimez être le centre de l'attention. Vous pouvez vous montrer cynique, cassante et impitoyable mais vous savez aussi être charmante, adorable et câline. Vous avez l'habitude de fuir les difficultés et vous manquez d'autonomie. Vous avez l'impression que quelque chose vous manque pour accéder au bonheur. Vous devez fournir des efforts pour en finir avec vos caprices, mais cela vaut la peine car c'est ainsi que vous deviendrez une adulte à part entière.

Une majorité de ●: Pas gâtée, juste spontanée! Naturelle, spontanée et maladroite, vous amusez souvent l'auditoire à vos dépens, ce qui ne vous empêche pas d'avoir le cœur sur la main. Votre entourage apprécie votre fraîcheur, votre gentillesse et vous trouve attachante. Vous vous amourachez facilement au risque de connaître des déceptions. Vous paraissez cependant équilibrée; vous avez donc de fortes chances de surmonter les obstacles qui se présenteront. Dans votre enfance vous avez été aimée. Prenez garde à ce que vous dites mais aussi à ce que vous faites et essayez de vous maîtriser davantage.

Majorité de ♥: Compréhensive et conciliante! Très présente pour vos proches et vos enfants, vous n'avez pas eu peur de sacrifier vos rêves. Vous consacrez toute votre énergie à ces êtres, car vous ne savez pas encore dire non. Il est temps de vous affirmer en tant que femme. Votre parcours n'a sûrement pas toujours été facile, et les épreuves n'ont pas manqué. Prenez du recul, faites-vous plaisir et n'ayez pas peur de remettre vos choix en question. En acceptant de lâcher prise vous vous sentirez mieux avec vous-même.

L'amour vu par des enfants

Quand ma grand-mère a eu de l'arthrite et qu'elle ne pouvait plus mettre de vernis sur ses orteils, mon grand-père le faisait pour elle, même quand il avait aussi de l'arthrite dans les mains. (Charles, 5 ans)

Quand quelqu'un nous aime, la manière de dire notre nom est différente. On sait que notre nom est en sécurité dans sa bouche. (Rebecca, 8 ans)

L'amour c'est quand vous sortez manger et que vous donnez à quelqu'un beaucoup de vos frites sans demander que l'autre vous donne les siennes. (Suzanne, 5 ans)

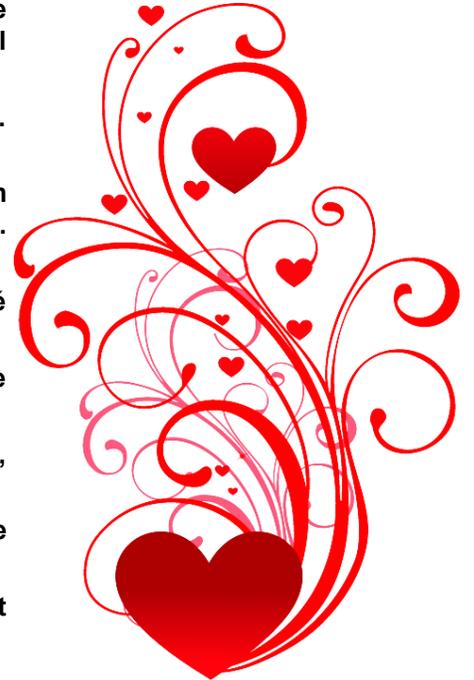
L'amour c'est quand quelqu'un vous fait du mal et que vous êtes fâché mais vous ne criez pas pour ne pas le faire pleurer. (Michel, 8 ans)

L'amour c'est quand une vieille femme et un vieil homme sont encore amis, même quand ils se connaissent bien. (Tom, 6 ans)

L'amour c'est ce qui nous fait sourire même quand on est fatigué. (Hélène, 6 ans)

L'amour c'est quand maman fait du café à papa et qu'elle y goûte avant de lui donner, pour s'assurer qu'il est bon. (Dany, 6 ans)

Mon père va continuer à aimer ma mère même lorsqu'elle sera vieille et qu'elle aura plein de rayons de soleil autour des yeux. (Alexane, 4 ans)



Coin détente

Mots mystère Noms de famille en T Mot de 8 lettres _____

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

Taché
Taillefer
Taillon
Talon
Tan
Tanguay
Tardif
Taschereau
Tassé
Tétrault
Têtu
Théberge
Théoret
Thériault
Théroux
Thibaudeau
Thivierge
Thomas

Thomassin
Thompson
Thouin
Tim
Toscani
Touchette
Tourangeau
Tourville
Toy
Trahan
Tran
Travers
Troy (2)
Turbide
Turcotte
Turmel
Tye

Quelle est la différence entre une girouette et un horloger?
La girouette montre les vents et l'horloger vend des montres.

Quelle est la différence entre la lettre A et le clocher de l'église?
La lettre A, c'est la voyelle et le clocher, c'est là qu'on sonne.

Quelle est la différence entre une pioche, un pull et une semaine?
La pioche a un manche, le pull a deux manches et la semaine a dimanche.

Quelle est la différence entre un cendrier et une théière?
Le cendrier c'est pour des cendres, la théière c'est pour mon thé.



Les aînés et les chats

Certaines personnes âgées et isolées manquent de relations sociales ou de possibilités de loisirs pendant leurs années de retraite. Posséder un chat peut stimuler de manière significative la santé et le bonheur d'une personne âgée, en leur donnant un sentiment de but, le sentiment de compter et d'être utile pour un être aimé. Le besoin d'affection est réciproque: vos chats attendent votre retour à la maison et vous offrent une vraie amitié. Quiconque a eu entre ses mains un chat en train de ronronner peut témoigner d'un sentiment de bien-être intense.

Être en possession d'un chat a démontré une amélioration de la santé chez l'homme, une réduction de la solitude des femmes célibataires vivant seules, et même aidé les victimes de maladies cardiaques à récupérer plus rapidement après une crise cardiaque. Le chat reconforte son propriétaire dans ses moments de solitude, soulage son sentiment d'isolement.

Lorsqu'on regarde les chats qui jouent, on remarque qu'ils aiment nous faire rire, et qu'ils ont des activités qui attirent notre attention. Rire, c'est un bon exercice pour les poumons, améliore la digestion et renforce le système immunitaire. Le ronronnement du chat émet des vibrations sonores apaisantes et bienfaites agissant un peu comme « un médicament sans effet secondaires ».

Alors la prochaine fois que vous faites des câlins à votre chat sur le canapé, en jetant la balle de caoutchouc à travers le salon pour la dixième fois, n'oubliez pas que votre chat pourrait faire bien plus pour vous que vous ne le pensiez!



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 avec 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.