

## Ma façon de voir les choses

C'est souvent le nombre et la durée des changements auxquels nous devons nous adapter qui entraînent des problèmes, surtout lorsque nous éprouvons la sensation de ne plus la maîtriser, de ne plus avoir d'emprise sur notre vie. Cette sensation dépend, bien sûr, de la situation, mais elle dépend aussi de notre façon de voir les choses.

Prenons deux personnes dans les montagnes russes : il y en a une qui est morte de rire et l'autre qui est morte de peur. C'est pourtant le même événement. Cet exemple illustre bien, au-delà des événements que nous vivons, comment notre perception est importante.

Différents éléments sont responsables de notre personnalité. Au départ, il y a une question d'hérité. On ne naît pas tous identiques. On a déjà un bagage, une programmation différente. Puis, nos apprentissages et nos expériences de vie s'ajoutent et font finalement qu'on se retrouve avec des lunettes plutôt roses ou des lunettes plutôt noires.

Les gens positifs portent des lunettes roses. Ils ont souvent eu la chance de vivre dans des familles où, peu importe les coups durs, il y avait toujours le père ou la mère pour dire « oui, mais il y a quelque chose de positif dans ce qui nous arrive-là, il y a quelque chose à apprendre, ça va nous faire grandir cette épreuve-là ».

De l'autre côté, il y a ceux qui ont passé leur vie dans des milieux où par une belle journée ensoleillée avec deux ou trois petits nuages au bout du village, le père trouvait le moyen de dire « il va encore pleuvoir cet après-midi »...ce qui favorise les lunettes noires dans la vie ! Si c'est le cas, il n'est peut-être pas facile de passer du noir au rose d'un seul coup, mais on peut sûrement travailler « à pâlir » ses lunettes. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est possible.

Dans un monde où l'on fait de moins en moins ce qu'on peut, les personnes qui ont à la fois une vision positive et des attentes réalistes face à la vie sont sûrement avantagées. Évidemment, même avec des lunettes roses, il peut arriver, au cours de périodes difficiles, qu'on perde le contrôle et qu'on voie tout en noir. Personne n'est à l'abri d'une situation qui le dépasse.



### Sommaire:

Ma façon de voir les choses

Un petit mot...

Roses d'amour

Les 7 voies du bonheur

A A A

### Comment vous percevez-vous?

Prends le temps...

L'amour, c'est quoi?

Divertissons-nous....

Recettes

Calendrier

### Participation à ce numéro:

Nathalie Desmarais et  
Alain Faucher

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon



## Un petit mot...

En ce début de la nouvelle année 2016, je suis fière de maintenant faire partie de cet organisme si important dans notre communauté. Le maintien ou apprivoiser de nouveau l'équilibre d'une bonne santé mentale est selon moi le travail d'une vie. Un travail qu'il ne faut pas négliger car cette santé est précieuse.

En tant que nouvelle coordonnatrice, je mettrai à profit mes connaissances, ma détermination ainsi que mon entrepreneuriat afin de promouvoir l'Association Canadienne pour la Santé Mentale. La venue de nouveaux membres sera l'un de mes objectifs principaux durant la prochaine année. Bien évidemment, de nouveaux ateliers et de nouvelles idées seront au menu sans toutefois défaire la stabilité, si nécessaire, auprès de chaque membre.

Relevé de nouveaux défis m'apporte une grande motivation et je sais que mes nouvelles fonctions feront de moi une personne comblée professionnellement.

Je suis persuadée que je saurai vous satisfaire !

J'espère faire votre connaissance très bientôt !

Je souhaite à chacun d'entre vous une Bonne Année rempli de santé et de bonheur.

Nathalie Desmarais

Coordonnatrice

## Roses d'amour

Si chaque personne offrait une rose d'amitié...

En écoutant l'autre, en ouvrant son cœur aux autres,

En ouvrant son cœur aux blessures de la vie,

En partageant son avoir,

En souriant aux visages ravagés,

En tendant la main aux désemparés,

En compatissant avec le souffrant,

En chantant avec les comblés, en écrivant à l'oublié,

En téléphonant au délinquant,

En prenant dans ses bras un enfant,

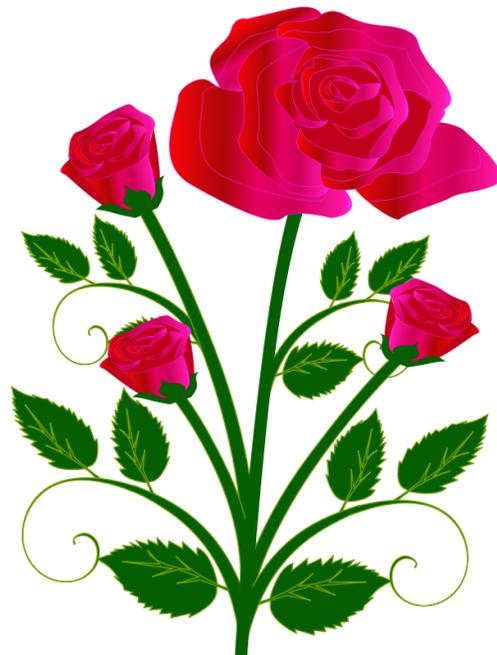
En embrassant un vieillard,

En essuyant une larme à l'incompris,

En respectant le marginal,

En pardonnant à l'insultant,

Alors tout doucement la paix descendrait et la terre deviendrait un parterre de pétales d'amour.



## **Les 7 voies du bonheur**

Comme le prescrit le Dalaï-Lama, cultivez ce qui vous rend heureux et qui contribue à rendre votre vie agréable.

Le bonheur et la réalisation de soi demandent de consacrer des efforts à mieux se connaître, à s'améliorer, à développer des relations agréables et constructives avec les autres. Seules des actions véritables qui vous aident à améliorer votre vie seront garantes de satisfaction et de paix d'esprit.

Être heureux exige du travail et de la discipline. Mais le jeu en vaut la chandelle, puisque les personnes heureuses sont plus ouvertes aux autres, croient dans leurs ressources et trouvent les moyens de se réaliser véritablement.

Voici les 7 voies

**Donnez du sens à votre vie !**

Qui êtes-vous ? Pourquoi faites-vous ce que vous faites chaque jour ? Chacun de nous vit à sa manière, mais nous ne nous demandons pas toujours pourquoi nous faisons une chose plutôt qu'une autre. Le but de vos actions est propre à nourrir votre bien-être, car le sens de votre vie vous prodigue la motivation, la persévérance, la satisfaction et ... le succès ! Si vous êtes insatisfait de votre quotidien, peut-être est-ce le moment de renouveler le sens que vous donnez à votre vie en vous questionnant sur vos valeurs, vos objectifs, vos activités ? Il s'agira d'un premier pas – très important – en direction d'un mieux-être durable.

**La gratitude ou l'art de profiter du moment présent**

Il est pratique de donner des buts à sa vie et d'en nourrir le sens, mais il ne faut pas tomber dans le déséquilibre. Nous sommes parfois aspirés par le maelström de la vie sans prendre le temps de savourer la chance que nous avons. Nous désirons tous améliorer notre vie, et l'insatisfaction nous guette à chaque détour. Si vous avez un(e) conjoint(e), un travail, que vous mangez à votre faim et que vous ne craignez pas pour votre sécurité, vous faites déjà partie d'un bien petit pourcentage de la population qui, sur la terre, coule une vie dans d'excellentes conditions. Cette prise de conscience vous aidera à profiter un peu plus du bonheur dont la vie vous gratifie !

**Devenez un catalyseur de bonheur !**

Au sens figuré, un catalyseur est une personne qui, par sa seule présence, provoque une réaction. Pourquoi ne pas provoquer des réactions positives tout autour de vous ? « Il n'y a pas de mal à préférer le bonheur », disait Albert Camus. En vous concentrant sur les aspects positifs de votre vie, vous rayonnerez au point où les autres se sentiront bien à votre seul contact. Une expérience à essayer !

**Devenez votre meilleur ami(e) !**

Parfois, certains souvenirs éprouvants ainsi que des conclusions tordues font de nous-mêmes une personne de bien mauvaise compagnie. Nous nous condamnons, nous affirmons nos défauts, nous laissons nos peurs diriger notre vie. Au lieu de vous concentrer sur vos faiblesses, vous pouvez reconnaître davantage vos forces et vos qualités.

**Cessez de broyer du noir !**

Il est reconnu que nos pensées influencent énormément notre humeur et notre degré de bien-être. Les pensées et les émotions négatives attirent des émotions négatives, les pensées et les émotions positives attirent les émotions positives. Ainsi, devant chaque situation, il vous est toujours possible de choisir les dimensions les plus positives. La vie ne tourne pas si mal après tout.



## AAA

Si on me demandait de décrire ce qu'est pour moi le développement personnel, je répondrais par la première lettre de l'alphabet, trois fois : Avancer Avec Amour.

Avancer sur le sentier de ma vie, même si j'ai parfois l'impression de faire du surplace. Avancer avec amour, en me traitant tendrement pour que j'aie envie de continuer. Avancer tout en sachant que, si j'ai besoin de me reposer parce que la route est trop difficile, je pourrai le faire, car la vie me portera sur son dos.

Je me suis peut-être parfois trompée de chemin, je n'ai pas toujours pris le plus court, mais au moins j'ai avancé. J'ai toujours su trouver la force de continuer à mettre un pied devant l'autre, bien ancrée dans le moment présent, consciente de mes pieds qui foulaient le sol, ce sol que je découvrais à mesure, parfois rocailleux, parfois sablonneux, parfois vert. Avancer un pas à la fois, tout en ayant la sensation profonde que je suis déjà arrivée à destination. Parce que s'y rendre, c'est aussi y être...

Lorsqu'on regarde les publicités télévisées, les magazines et la plupart des téléromans, le chemin de ceux qu'on y voit semble tracé d'avance. Tout le monde a l'air de savoir où il s'en va. Moi, je n'ai jamais vraiment su où j'allais, mais j'ai toujours su où je voulais aller. Ce n'était pas un endroit ni un contexte précis, du genre : dans dix ans, je voudrais être mariée, avoir des enfants, une maison, des REER...Je m'en voulais, même, d'être incapable de suivre ce chemin que la plupart des gens empruntent, parce que j'avais l'impression de me compliquer la vie. Je me disais souvent : - Ma voisine n'a pas l'air de se poser toutes les questions que je me pose...J'aimerais donc ça, être comme elle!

Mais, en même temps, chaque fois que je jaisais avec cette voisine, je ne voyais pas cette lueur au fond de ses yeux, cette étincelle qui caractérise les gens qui avancent sur le chemin de leur vie. Je ne dis pas que toutes les femmes qui ont un parcours traditionnel ne sont pas heureuses. Je dis plutôt que les femmes, comme moi, qui souffrent de ne pas suivre le parcours traditionnel ont une sorte d'étincelle au fond des yeux, qui leur permet d'avancer malgré la noirceur.

Ce n'est qu'à la mi-trentaine que j'ai cessé de vouloir emprunter le chemin d'une autre. À ce moment-là, j'ai commencé à assumer le mien, sachant de toute façon que je n'avais pas le choix, si je voulais avancer.

À l'âge de seize ans, sur une page de calendrier dans la salle de bain d'une amie de ma mère, j'ai vu la photo d'une plage, avec des traces de pas sur le sable. L'image était accompagnée de l'histoire suivante (que j'ai évidemment transposée au féminin).

*Une femme arrive au ciel et fait le bilan de sa vie avec Dieu (ou Bouddha, l'Univers, une Puissance Supérieure...appelez ça comme vous voulez). Dieu lui dit qu'il a toujours été là pour elle, avec elle, qu'il a toujours marché à ses côtés. Ils regardent ensemble l'évolution de la femme – caractérisée par les traces de pas sur le sable – et remarquent effectivement la présence de deux paires de pieds qui avancent côte à côte. La femme demeure aigrie et répond à Dieu qu'elle se sentait pourtant terriblement seule, dans les moments difficiles où avancer était pénible. Dieu lui réitère qu'il était présent, SURTOUT dans les moments difficiles.*

*Doutant toujours, la femme scrute le sable et montre à Dieu certains passages où il n'y a qu'une paire de traces de pieds.*

*- Tu vois, je marchais seule à cette période de ma vie! affirme-t-elle. Tu m'as laissé tomber, il n'y a que mes pas...*

*- Ma belle, lorsque tu ne vois qu'une trace, c'est que je te prenais sur mon dos! répond Dieu.*

J'aime penser que, dans les moments difficiles, la vie m'a prise sur son dos pour que je continue d'avancer. Peut-être pas physiquement, mais spirituellement. Et je crois que c'est ce qui m'a permis de toujours vouloir continuer. Il ne m'arrive plus de croire que je suis seule. Si je ne vois qu'une trace de pas, je sais que ce ne sont pas les miennes.



## Les 7 voies du bonheur (suite)

N'entretenez pas aujourd'hui vos souffrances d'hier !

L'anxiété et les pensées négatives ne nous soulagent pas de nos tristesses de demain : elles nous retirent nos forces et nos plaisirs d'aujourd'hui ! Le fait de vivre en restant orienté sur votre passé vous empêche d'avancer. Car si votre passé n'est pas garant de votre présent, lui est garant de votre avenir ! Vous pouvez vous pratiquer à accepter vos rancunes, vos expériences difficiles, vos conflits, vos deuils. Ce faisant, vous transformez l'aigreur en satisfaction ! La capacité d'accepter vous soulagera des chaînes que vous vous êtes peut-être vous-même attachés aux pieds.

Soyez empathiques !

L'empathie est la capacité à nous mettre à la place des autres pour prendre conscience de leurs états et de leurs émotions. Au lieu, donc, de n'affirmer que votre point de vue et de défendre vos intérêts, mettez-vous à la place des autres. Vous sèmerez ainsi les graines qui contribueront à faire de notre monde un endroit plus agréable où vivre.



## AAA (suite)

J'aime penser que, dans les moments difficiles, la vie m'a prise sur son dos pour que je continue d'avancer. Peut-être pas physiquement, mais spirituellement. Et je crois que c'est ce qui m'a permis de toujours vouloir continuer. Il ne m'arrive plus de croire que je suis seule. Si je ne vois qu'une trace de pas, je sais que ce ne sont pas les miennes.

Il y a quatre ans, la maladie que j'ai eue m'a laissé des séquelles permanentes qui font en sorte que je ne peux plus avancer aussi vite que je le voudrais. Je ne pourrai plus jamais courir, sauter ou danser de ma vie. Même si je n'ai jamais été une adepte du jogging, savoir que je ne pourrai plus m'y adonner m'a beaucoup peinée. Depuis je rêve au moins une fois par semaine que je cours sur un sentier dans les montagnes ou sur le bord de la plage....C'est au moment où on les perd que nos capacités se mettent à nous manquer, c'est fou! Curieusement, c'est lorsque j'ai été le plus limitée physiquement (incapacité de marcher) que j'ai réussi à faire le plus grand bout de chemin intérieur.

La vie connaît toujours la route qu'il faut qu'on suive pour se rendre à destination, même si la destination n'a souvent rien à voir avec l'endroit où on pensait aller...et c'est tellement pour le mieux!

P.S. : Si vous tombez en panne, sur la toute de la vie, vous savez maintenant que ce n'est pas le CAA qu'il faut appeler, mais le AAA!

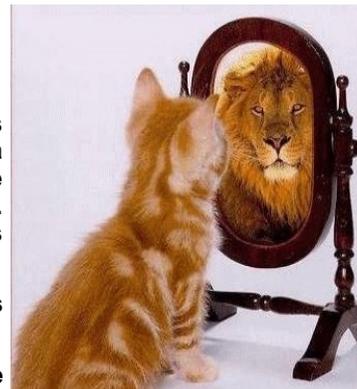
Source : La vie comme je l'aime. La sixième saison. Marcia Pilote

## Comment vous percevez-vous?

L'estime de soi, c'est cette petite flamme qui brille à l'intérieur de nous lorsque nous sommes fiers de nous. L'estime de soi, c'est croire en sa valeur propre, à son droit à l'amitié, à l'amour et au bonheur. L'estime de soi influence toute notre vie: nos pensées, nos actions, nos sentiments. S'estimer, c'est prendre conscience de son unicité pour avoir des relations plus harmonieuses et positives avec autrui.

Évaluez l'estime que vous avez de vous-même en répondant à ces questions :

Il peut arriver à tout le monde d'avoir une perception négative de soi-même à certains moments, aussi, en répondant à ces questions, pensez à la façon dont vous vous percevez la plupart du temps.



	OUI	NON
Êtes-vous facilement blessé par les critiques?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Êtes-vous très timide ou trop agressif?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essayez-vous de ne pas montrer vos sentiments?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous peur d'entretenir des relations intimes avec les autres?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essayez-vous de rendre les autres responsables de vos erreurs?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous trouvez-vous toujours des excuses pour ne pas changer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Évitez-vous les nouvelles expériences?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensez-vous très souvent : « Je ne me plais pas physiquement »?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Êtes-vous trop modeste au sujet de vos réussites personnelles?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Êtes-vous content lorsque les autres échouent?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>TOTAL</b>	—	—

	OUI	NON
Acceptez-vous les critiques constructives?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous sentez-vous à l'aise quand vous rencontrez de nouvelles personnes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exprimez-vous franchement et ouvertement vos sentiments?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Êtes-vous heureux d'avoir des amis intimes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Êtes-vous capable de rire de vos erreurs (et d'en tirer une leçon)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Remarquez-vous et acceptez-vous les changements qui s'opèrent en vous?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recherchez-vous de nouveaux défis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Êtes-vous bien dans votre peau physiquement?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Savez-vous reconnaître vos mérites?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Êtes-vous content lorsque les autres réussissent?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>TOTAL</b>	—	—

Si vous avez répondu « OUI » à la majorité des énoncés de la première partie, vous devriez probablement améliorer l'opinion que vous avez de vous-même.

Si vous avez répondu « OUI » à la majorité des énoncés de la deuxième partie, vous avez probablement une opinion positive de vous-même.

## Prends le temps...

Janvier est bien avancé, la neige est finalement arrivée, les enfants étaient ravis et les plus âgés...ce fut selon les prédispositions de chacun.

Il est temps de se préparer ou de commencer à se préparer pour la fête du cœur de février. Ce qui m'a amené à penser à la St-Valentin...c'est un accro à ma santé en novembre. Cet incident m'a permis une remise en question, bien froidement, de mes habitudes de vie et surtout de les peser, les juger sans en rajouter ou en enlever. Ne vous en faites pas pour moi, le cardiologue m'a assuré que mon cœur est en parfait état et surtout qu'il est solide pour encore plusieurs années. Les gens vont devoir me supporter encore longtemps. Hi! Hi! Hi!

Ceci dit, j'ai pris conscience que le simple fait d'accepter que peut-être, j'étais rendu à ce point dans ma vie, m'a permis d'y penser calmement et surtout de ne pas aggraver, soit mon moral, ma condition physique ou psychique.

L'adage « cordonnier mal chaussé » m'a accompagné durant tout le mois de décembre. Je constatais que trop souvent en voulant bien faire, on se néglige, et, merci à la vie de me l'avoir rappelée explicitement, mais pas trop durement. J'entends deux de mes mentors : Jean Monbourquette et Serge Marquis, me dire: « On ne peut donner ou recevoir, ce que l'on ne se donne en premier. »

Hé oui! Les leçons me rejoignent aussi. Je vous promets de m'écouter un peu plus et surtout de continuer à vous accompagner, mais en prenant soin de moi.

Revenons au mois du cœur, février, faites l'expérience durant ce mois de dire à une personne, ce qui fait que pour vous, elle est importante dans votre vie, ce qu'elle fait sans le savoir qui égaie et ensoleille vos jours ou apaise vos doutes, ou vos malheurs.

Prenez le temps de vivre et oser sourire sur la rue à des inconnus et si vous en avez le goût dite un bonjour sincère et chaleureux.

Si vous avez la chance de partager la St-Valentin avec un être cher, prenez le temps de bien ressentir le bonheur dans votre cœur et surtout la sérénité qui accompagne les gestes simples. Sinon, osez vous gâter, prenez le temps de vous créer une soirée douceurs, et surtout ne soyez pas coupable de prendre du temps et de mettre des efforts à vous combler.

J'ai toujours fait confiance à la vie et qu'elle m'aiderait au mieux pour moi. Cela fonctionne très bien en ce qui me concerne, donc, c'est possible que cela donne aussi des dividendes pour vous. Il y a seulement une condition: la vie ne se commande pas, elle donne ce qu'il y a de mieux pour vous et de la façon qu'elle croit appropriée et pas nécessairement comme vous aimeriez. C'est là que l'acceptation de ce que je ne peut changer intervient et la force d'agir sur ce à quoi j'ai une emprise.

Le 14 février éclatez-vous! Profitez de ce qui vous arrivera et retenez ce qui vous réchauffera le cœur et adoucira votre existence.

## Bibliothèque

Créer l'abondance - Sanaya Romann

Les 7 portes du bonheur - André Harvey

Soyez fier de vous - Ken Blanchard



## Réflexion...

Être capable de  
trouver sa joie  
dans la joie de  
l'autre, voilà le  
secret du bonheur



## L'amour, c'est quoi?

Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie? Qui ne se rappelle pas avoir effeuillé la marguerite cherchant à vaincre l'affreux doute quant à l'amour du ou de la bien-aimée? Qui ne se rappelle pas les émotions du premier amour naissant à 14, 16 ou 18 ans? Comment la proximité de l'élu(e) pouvait nous faire chavirer et rêver pendant des heures...avant même de lui avoir adressé la parole? Nous étions en amour avec l'Amour.

La première sortie, le premier baiser, la première promesse, la première caresse, le premier projet rêvé à deux. Il était tellement merveilleux; elle était tellement belle; rien n'existait plus sans lui; l'avenir n'était pas possible sans elle. Notre amour était pur et éternel. Nous transformions le monde, avions les plus beaux enfants et nous vivions heureux. Rien ne pouvait nous arrêter. Sauf...

La première peine d'amour. Que de pleurs et de sanglots! Comment a-t-il pu me faire cela? Jamais je n'aurais imaginé qu'elle puisse être comme ça. Quel grand vide crée la première peine d'amour! Que de mal au ventre et à l'estomac la perte de l'être aimé peut susciter. Quelle déprime! Et juste avant de sombrer complètement, voilà qu'arrive...un nouvel amour.

Nous nous rappelons toujours avec nostalgie nos premières amours d'adolescence. Et comment l'apprentissage de l'amour a pu être parsemé d'embûches, mais aussi de plaisirs et de joies indescriptibles. Jusqu'au moment où enfin la perle rare arrive et qu'on fasse le grand saut : on se promet de s'aimer toujours, pour le meilleur et pour le pire.

Cependant, d'après les statistiques confirment la conclusion des romans eurent de nombreux enfants et tous des couples complices qui s'ai-étudié ensemble, qui ont de beaux passer le reste de leur vie ensemble. couples qui, oh! Surprise, ont actuellement, selon les chiffres de aboutissent au divorce. Et les meilleur mais surtout pour le pire, ne se parlent plus ou s'engueulent jusque dans les résidences pour personnes âgées.



officielles, seulement 2 couples sur 10 ou films d'amour : ils se marièrent vécurent heureux! Nous connaissons ment depuis leur adolescence, qui ont enfants et qui semblent faits pour Mais nous connaissons plus de divorcé. En fait, 5 mariages sur 10 l'organisation Mondiale de la Santé, couples qui restent ensemble, pour le

Qu'est-ce qui fait la réussite des couples qui marchent et passent à travers les années? Y aurait-il une formule magique ou miracle à la portée de tous? Qu'est-ce qui fait que certains ne semblent jamais avoir de problèmes avec leurs amours et que d'autres semblent toujours prêts à se suicider ou à déprimer après une peine d'amour? Des gens paraissent heureux, avec ou sans partenaires stables, d'autres s'accrochent au premier venu ou à la première qui ne sait dire non.

On a beaucoup écrit sur les difficultés de l'amour. Des centaines de livres démontrent jusqu'à quel point l'amour est souvent consommé comme une drogue, et évidemment lorsque la drogue fait défaut, arrivent les symptômes du manque, physique et psychologique.

Mais qu'est-ce que l'amour?

On dit que l'amour est une émotion. Le petit Robert nous dit qu'une émotion est : un mouvement, une agitation, une réaction affective, en général intense. L'amour serait donc un mouvement vers quelqu'un. Comment deux personnes en mouvement, l'une vers l'autre et dans leur vie respective, peuvent-elles faire durer ce mouvement réciproque à travers les vicissitudes de la vie à deux?

À mon avis, il existe trois conditions essentielles à la pérennité de l'amour; l'admiration, le rêve et le désir sexuel. Et ces trois composantes doivent être canalisées vers la même personne. Et réciproques. Et stables. Mais pas nécessairement dans l'ordre : le désir peut naître de l'admiration ou vice-versa.

Je ne peux aimer quelqu'un que si je l'admire et que je me sente admiré par ce quelqu'un. L'admiration est un sentiment de joie et d'épanouissement devant ce qu'on juge beau ou grand (petit Robert). Il n'y a de l'amour que dans le respect. À partir du moment où l'on se crie des bêtises, on hypothèque sérieusement l'amour.

## **L'amour, c'est quoi? (suite)**

On peut ne pas être toujours d'accord sur l'éducation des enfants, la façon de dépenser l'argent (ce sont là les deux principales sources de désaccord) mais on doit toujours être d'accord sur le fait que l'autre est une personne humaine unique et digne de respect et d'admiration. N'oublions pas que deux amants sont aussi deux ennemis intimes...qui se doivent respect. La baisse de l'admiration est parallèle à la baisse de l'amour. D'où l'importance de rester debout devant son partenaire.

Deux personnes qui s'aiment partagent les mêmes projets, les mêmes rêves; ce sont deux complices qui complotent ensemble leur avenir : l'achat de la première maison ou de la première voiture, l'arrivée du premier enfant et des suivants, les succès professionnels de l'un ou l'autre, l'implication sociale, les vacances, la retraite...Encore là, les rêves individuels ne sont pas nécessairement les mêmes et ne doivent pas nécessairement se subordonner aux rêves du couple, mais à partir du moment où les rêves personnels prennent le dessus, la fin du rêve commun est proche. Tout couple est basé sur deux personnes autonomes possédant leurs propres projets respectifs. S'aimer, c'est rêver ensemble de choses possibles.

Évidemment, l'amour est basé sur l'attraction physique mutuelle. Tellement que l'acte d'amour désigne les relations sexuelles. Qu'y a-t-il de plus merveilleux que de faire l'amour avec l'être aimé? Aimer quelqu'un, c'est vouloir se coller, se toucher, se caresser. Mais c'est aussi entretenir son désir et le désir de l'autre en conservant une certaine distance. Tu n'es pas moi et je ne suis pas toi. Un plus un ne fait pas un, mais trois, c'est-à-dire toi, moi et nous. Les coups de foudre ne peuvent survivre à la passion, car la fusion totale tue le désir. Je désire seulement ce que je n'ai pas, pas ce que je possède. Tu existes aussi en dehors de moi et j'existe en dehors de toi. La distance est nécessaire au désir et permet au rapprochement de se transformer en plaisir.

Est-ce à dire qu'une difficulté sexuelle ou une perte de libido signifie une perte d'amour? Parfois, mais pas toujours. C'est toutefois un indice qu'il se passe quelque chose chez l'un ou l'autre ou dans la dynamique du couple dont le couple doit s'occuper au plus tôt s'il veut survivre. Besoin d'être seul, de parler, d'être écouté, de partir ensemble loin des enfants et du travail, de se reposer, de trouver un nouveau rêve commun, de retrouver l'être admirable que je suis, de réajuster nos mouvements respectifs et de couple.

Il est vrai que le cœur a des raisons que la raison ne connaît pas, mais la raison peut enseigner au cœur la direction à prendre et comment reconnaître les indices précurseurs de l'essoufflement de l'émotion. L'amour durable, on ne le répètera jamais assez, est fait de passion et de raison, de cœur et de tête.

Vivre à deux n'est pas un comportement instinctif. Nous devons apprendre à vivre à deux, tout comme nous avons appris à marcher, parler, écrire, faire de la bicyclette, conduire une voiture, faire notre métier, etc. Mais...où sont les professeurs?

L'amour c'est :

Offrir des fleurs sans raison.

Aimer l'autre, surtout démaquillé.

Faire le petit quelque chose qui fait la différence entre être bien et être très bien.

Mettre son nez dans l'oreiller de l'autre lorsqu'il est parti.

Accepter l'importance d'une distance temporaire.

Trouver agréable de faire la vaisselle parce qu'on est ensemble.

Savoir rigoler ensemble, l'un de l'autre.

Téléphoner, dire je t'aime, et raccrocher.

Effleurer l'aura de l'autre, sans le toucher physiquement.

Sa voir avec de nouveaux yeux.

Prendre le rasoir de l'autre sans se faire chicaner.

Et pour vous, c'est quoi, l'amour?



Divertissons-nous un peu...

MOT MYSTERE

Mineraux

Mot de 10 lettres

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

- |          |          |         |         |
|----------|----------|---------|---------|
| Actinote | Éclat    | Macle   | Sol     |
| Airain   | Émeraude | Métal   | Souffre |
| Albâtre  | Émeri    | Moellon | Terre   |
| Alun     | Épidote  | Natrum  | Topaze  |
| Amas     | Erbine   | Nid     | Tourbe  |
| Apatite  | Erbium   | Onyx    | Tuf     |
| Azote    | Étain    | Ozone   | Urane   |
| Azotite  | Gemme    | Pétrée  | Urate   |
| Béryl    | Gite     | Phénate | Yttria  |
| Bloc     | Grès     | Poche   | Yttrium |
| Brèche   | Iodate   | Radium  | Zinc    |
| Brome    | Jade     | Rhodium |         |
| Bromure  | Jais     | Rognon  |         |
| Cérium   | Lave     | Sel     |         |
| Craie    | Lias     | Sil     |         |

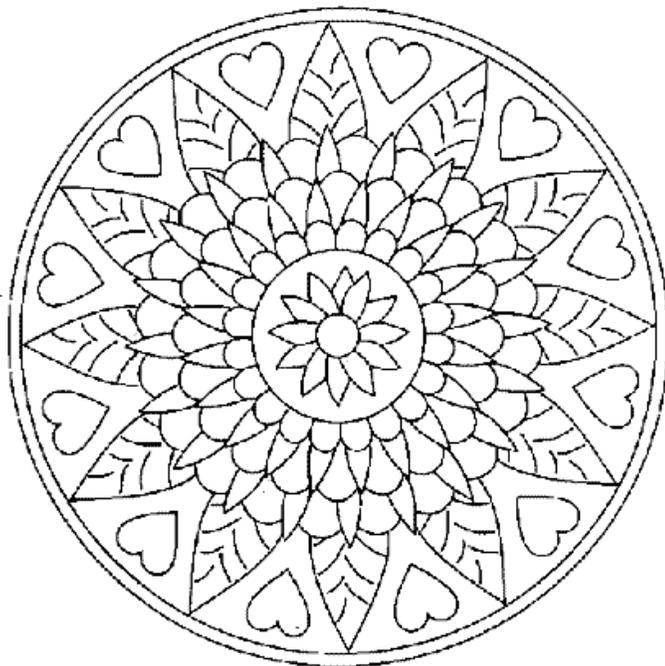
Solution : oolithique

MANDALA

Le mandala apaise et renforce la confiance en soi car il est bien plus qu'un simple coloriage. Dès que l'on met en couleur un mandala, le silence s'impose.

Solution du mots croisés du journal de novembre/décembre 2015

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



## Recettes

### Mousse aux crevettes

1 paquet de fromage Philadelphia; 1 boîte de crème de tomate. Faire fondre ensemble ces 2 ingrédients.

1/2 tasse d'eau froide; 1 enveloppe de gélatine neutre. Délayer ensemble eau et gélatine et ajouter au premier mélange.

10 onces de crevettes fraîches ou en conserve; 2 branches de céleri haché; 3 échalotes hachées; 1 tasse de mayonnaise.

Mélanger tous les ingrédients et ajouter au mélange déjà fait. Verser dans un moule à aspic ou un moule carré et refroidir quelques heures.

Suggestion de Françoise Johnson

### Bouchées au chocolat et gruau

2 tasses de sucre; 1/3 tasse de cacao; 1/2 tasse de crème à café; 1/3 tasse de beurre. Mêler ces ingrédients et faire bouillir 1 à 2 minutes. Retirer du feu et ajouter.

1 c. à thé de vanille; 1/2 tasse de beurre d'arachide ou de noix de coco; 3 tasse de gruau. Brasser jusqu'à consistance uniforme. Verser dans un moule de 8 pouces beurré ou déposer des petites cuillerées de mélange sur une assiette beurrée. Refroidir.

Suggestion de Georgette Lamothe

### Pain de viande à l'italienne

1 livre de bœuf haché; 1/2 livre de veau haché; 1 oignon haché; 1 boîte de tomates en dés aux fines herbes égouttées; 1/2 tasse de chapelure italienne; 1/2 tasse de parmesan râpé; 1 c. à soupe de pesto; 1/3 tasse de sauce Chili; 1/4 tasse de ketchup; 1 c. à soupe d'origan; 4 gousses d'ail hachées; 1 œuf battu; 3 c. à soupe de noisettes grillées à sec dans une poêle (facultatif).

Mélanger le bœuf et le veau ajouter l'oignon, l'ail, l'origan, les noisettes, la chapelure, la moitié du parmesan, le ketchup, le chili, le pesto et l'œuf. Ajouter les tomates. Verser dans un plat à pain beurré et saupoudrer du reste de fromage.

Cuire à 350F environ 90 minutes.

Suggestion de Katia Kosulja

**Il n'y a pas de bonne cuisine si au départ elle n'est pas faite par amitié pour celui ou celle à qui elle est destinée**



**Vous retrouverez ces excellentes recettes dans notre livre de recettes en vente à nos bureaux au coût de 15\$**

## L'ENVOLÉE

### Calendrier

Des douze mois qui composent l'année Janvier ouvre le bal, car il est le premier.

Février semble nous dire: me voici encore une fois.

Mars entre dans la cadence, il fait un peu moins froid.

Avril s'accroche aux branches, annonçant le printemps.

Mai apporte une robe neuve au gazon reverdissant.

Juin jamais ne nous déçoit, présage de l'été. Il apporte avec lui des jours ensoleillés.

Juillet suit Juin de près, car il sait qu'on le désire.

Août, synonyme de vacances, tous le saluent avec plaisir.

Septembre chasse déjà l'été, mais nous réserve encore quelques beaux jours avant de changer le décor.

Octobre, chute des feuilles, voici déjà l'automne.

Novembre nous salue de ses jours monotones.

Décembre qui descend avec son manteau blanc fera rêver les grands et les petits enfants.



Fernande Bolduc

### L'avantage d'être membre de l'ACSM

Dans le cadre de sa mission globale, l'ACSM offre également des activités de soutien et d'entraide auprès de la population:

Campagne de sensibilisation au maintien d'une bonne santé mentale par la semaine nationale de santé mentale.

Séances d'information et conférences.

Livres de référence à notre bibliothèque.

Outils de prévention (dépliants, signets, journal, livre de recettes).

Ateliers diversifiés comme: mémoire et concentration, qualité de vie, l'estime de soi, gestion des émotions, club d'échecs, atelier de tricot

Gymnastique douce et stretching, Taïchi.

Informations: (450) 746-1497

#### Devenez membre de l'ACSM Sorel/St-Joseph/Tracy

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

Prénom: \_\_\_\_\_ Nom: \_\_\_\_\_

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

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

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

Téléphone: \_\_\_\_\_

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

Membre régulier (individuel) 10\$    Membre associé (corporatif) 50\$

Je désire simplement faire un don à votre organisme \$ \_\_\_\_\_

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)  
105 Prince, local 106, Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9