

L'ENVOLÉE

Janvier/Février 2014

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE



Monsieur Hiver

Pourquoi dis-tu me détester?

À chaque année je me pose la question et je me sens persécuté.

Je sais, je ne suis pas des plus chaleureux, je te fais geler, pelleter et c'est de ma faute si ton dos est malmené.

Je semble avoir tous les défauts, tu peux bien me blâmer!

J'arrive trop tôt et je ne me décide pas à te quitter au moment approprié.

Je m'incrute, je suis égoïste, céder ma place me frustre.

Je voudrais simplement me sentir apprécié, que tu acceptes mon amitié.

Grâce à moi, tu te réchauffes auprès d'un bon feu de cheminée.

Tu restes blotti des heures dans les bras de l'être aimé.

Tu t'amuses comme un enfant à dévaler des pentes et à patiner.

Tes mains sont réconfortées par le chocolat chaud que tu tiens bien serré.

Je t'offre le plaisir de t'évader vers des cieux plus ensoleillés et tu reviens tout bronzé, fier de te pavaner.

Suis-je aussi cruel que tu te plais à le penser?

Rappelle-toi ce que tu dis de moi au moment de mon arrivée, tu te mets à crier que j'apporte de la gaieté, mon prédécesseur étant plutôt déprimé.

Je ne suis qu'un hiver, je ne devrais pas philosopher.

Mais à présent que je t'ai parlé, je me sens libéré de ma culpabilité.

Je reviendrai donc te visiter sinon, je sais bien que je vais te manquer...sans rancune!

Monsieur Hiver

Sommaire:

Monsieur Hiver
Mot de la directrice
Réflexion
10 conseils pratiques pour faire de l'exercice pendant l'hiver
Janvier mois de l'Alzheimer
Bibliothèque
L'humour et l'amour
Cette petite palpitation du cœur appelé amour

4 conseils pratiques pour mettre de l'ordre dans votre vie
Comment découvrir le bon côté...
Se laisser aimer
10 pensées sur l'amour
Divertissons-nous.../Rions un peu...
10 choses pour lesquelles il ne sert à rien de s'énerver
Chantons ensemble... /Recettes
Le don de soi
L'avantage d'être membre



Participation à ce numéro:
Francyne Desjardins
Sylvette Pilon
Mise en page: Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Enfin janvier vient de se terminer. Nous avons commencé à gagner un peu plus de lumière à chaque jour. Bon espoir que nous verrons le printemps plus tôt cette année.

Janvier était le mois des souhaits, alors avec un peu de retard, je vous souhaite une année du tonnerre, beaucoup de joies et surtout de la santé.

En janvier, nous avons aussi pensé à nos proches ou amis qui ont la maladie d'Alzheimer; dure réalité pour les proches; mais les petits moments de lucidité que ces personnes retrouvent de temps à autre sont très précieux pour les gens qui les aiment.

Nous entrons dans le mois le plus court de l'année qu'on appelle le mois de la St-Valentin soit février. Un mois où les hommes gâtent leurs conjointes mais les femmes aussi peuvent choyer l'être aimé car les deux méritent de fêter l'amour en ce 14 février.



*« Ce soir j'ai l'âme à la tendresse
Tendre, tendre, douce, douce
Ce soir j'ai l'âme à la tendresse
Tendre, tendre, douce, douce »*



Mais février, c'est aussi le mois où l'on prend soin de son cœur car c'est une maladie qui arrive sans prévenir. Alors, je vous prie de faire attention à vous afin d'avoir une belle vieillesse ou vous pourrez profiter de la vie sans effort et vous amuser car vous l'aurez mérité après avoir eu une vie de travail constant.

Tous les jours de la semaine, les gens arrivent pour s'enrichir avec les cours donnés par des professeurs compétents et qui aiment ce contact avec leurs participants. Nous sommes très heureux, l'ACSM, de vous offrir tous ces cours car nous savons que vous en profitez et pour nous, c'est un plaisir de voir à quel point ces cours sont nécessaires pour vous maintenir en bonne santé mentale avec la vie folle d'aujourd'hui puisque nous courons toujours.

Sur ce je vous laisse et je souhaite la bienvenue aux nouveaux membres et j'apprécie toujours de revoir les anciens (nes) membres.

Je ne voudrais pas terminer sans penser aux joueurs d'échecs du vendredi soir qui ont déjà gagné un trophée avant les Fêtes pour le meilleur joueur d'échec remporté par M. Mathias Clavel. Toutes nos félicitations à tous les joueurs pour votre esprit d'équipe. Ceux qui veulent se joindre à eux, il est encore temps.

Réflexion...



**Pour être heureux avec les autres,
il faut voir ce qu'il peuvent offrir
et non ce qu'ils peuvent donner.**

10 conseils pratiques pour faire de l'exercice pendant l'hiver

Il n'est que 5 h de l'après-midi et il fait déjà nuit, vous avez un long et pénible trajet à faire sur une route verglacée...vous êtes tenté de laisser tomber votre routine d'entraînement physique. Pourtant, le fait d'entrer en mode « hibernation » nous prive des bienfaits des exercices qui nous permettent de mieux affronter l'hiver. En faisant des exercices pendant l'hiver:

- Vous aurez moins de difficulté à effectuer certaines tâches comme déblayer la neige, faire les courses ou même enfiler un habit de neige à votre tout-petit.
- Vous aurez un regain d'énergie prolongé pour affronter les trajets sur les routes recouvertes de neige fondue que vous devez emprunter pour aller au travail, rentrer à la maison, faire des courses...
- Vous pourrez résister au blues de l'hiver et au manque de lumière.
- Vous dormirez mieux la nuit, même avec les vents cinglants des tempêtes de neige.
- Votre appareil circulatoire en bénéficiera et sera en parfaite mesure de garder vos mains et vos pieds au chaud!
- Vous renforcerez votre système immunitaire et vous serez fin prêt à affronter la saison du rhume et de la grippe.
- Vous pourrez brûler les calories superflues provenant de vos petits excès en gourmandises pendant l'hiver.

Pour faire des exercices physiques en hiver, pas besoin de se compliquer la vie. Pour rester actif durant cette saison, il suffit tout simplement de remplacer les exercices en plein air par des activités d'intérieur, que ce soit au gymnase, dans un centre d'achats, dans un studio de yoga, sur une piste couverte ou à la piscine. Si vous décidez de braver les éléments et de faire vos exercices en plein air, voici quelques conseils de sécurité qui pourraient vous être utiles:

- Mettez plusieurs épaisseurs de vêtements que vous pourrez facilement enlever selon les changements de température de votre corps. Optez pour un linge de corps absorbant en fibre de polypropylène plutôt que du coton. Mettez par-dessus un haut molletonné à manches longues.
- Mettez un cache-col ou une écharpe qui couvre le cou, le menton et la bouche si les températures sont trop basses.
- Si nécessaire, enfiler des gants fins en dessous d'une paires de gants en laine plus épais.
- Choisissez des chaussures de sport une demi-pointure plus grandes spécialement pour l'hiver afin que vous puissiez mettre des chaussettes plus épaisses.
- Couvrez-vous la tête pour conserver la chaleur corporelle,
- Appliquez un écran solaire avec un FPS d'au moins 15 et portez des lunettes de soleil, car la neige peut réfléchir les rayons du soleil, qui sont nocifs pour la peau et pour les yeux.
- S'il fait sombre dehors, portez un ruban phosphorescent ou des vêtements de couleur vive pour attirer l'attention des automobilistes.
- Ménagez-vous. Votre corps réagit différemment lorsque les températures sont basses.
- Buvez suffisamment d'eau. Vous pouvez perdre la même quantité d'eau lorsque vous faites de l'exercice en temps froid que pendant l'été.
- Consultez d'abord votre médecin pour vous assurez que vous n'avez aucun problème de santé, tel que l'asthme ou une maladie du cœur, qui pourrait vous affecter négativement si vous faites des efforts physiques par temps froid.

Janvier mois de l'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative. Les symptômes comprennent les pertes de mémoire, la difficulté à accomplir des tâches de la vie quotidienne, de même que des changements d'humeur et de comportement. On peut penser, à tort que ces symptômes font partie du processus normal de vieillissement. Il est donc important de consulter un médecin dès l'apparition d'un ou de plusieurs de ces symptômes, car ils pourraient être causés par d'autres maladies comme la dépression, l'incompatibilité de médicaments ou une infection.

10 signes précurseurs

- Pertes de mémoire qui nuisent aux activités quotidiennes.
Oublier un rendez-vous est normal. Une personne atteinte oubliera fréquemment des choses et particulièrement des événements qui se sont produits récemment.
- Difficultés à exécuter les tâches familières.
Il nous arrive d'oublier les légumes sur le feu. Une personne atteinte peut avoir de la difficulté à exécuter des tâches familières comme préparer un repas.
- Problème de langage.
Une personne atteinte peut oublier des mots faciles ou les substituer.
- Désorientation dans l'espace et dans le temps.
Il est normal d'oublier pour un moment le jour de la semaine. Une personne atteinte peut se perdre dans sa propre rue, ne sachant plus comment rentrer chez elle.
- Jugement amoindri.
Une personne atteinte pourrait avoir un jugement amoindri, ne pas reconnaître un problème de santé qui nécessite d'être traité ou porter des vêtements chauds en pleine canicule.
- Difficultés face aux notions abstraites.
Une personne atteinte peut ne pas comprendre ce que représentent les chiffres indiqués dans le carnet de chèques.
- Objets égarés.
On a tous un jour égaré nos clés. Une personne atteinte rangera les objets dans des endroits inappropriés (un fer à repasser dans le congélateur ou une montre dans le sucrier).
- Changements d'humeur ou de comportement.
Il nous arrive d'être triste ou maussade. Une personne atteinte peut changer d'humeur très rapidement, passer du calme aux pleurs et à la colère, sans raison apparente.
- Changements dans la personnalité.
La personnalité de chacun peut changer avec l'âge. La personne atteinte peut devenir confuse, renfermée et méfiante.
- Perte d'intérêt.
Une personne atteinte peut devenir très passive et avoir besoin de beaucoup d'encouragements pour prendre part aux activités.

Source: www.alzheimer.ca

Bibliothèque

Combattre la maladie d'Alzheimer - Carmel Sheridan
 Comment accompagner une personne atteinte d'Alzheimer
 La maladie d'Alzheimer
 Chocolats pour l'âme d'une femme - Kay Allenbaugh



L'humour et l'amour

L'amour est une chose fragile, ondoyante et diverse, délicieusement mystérieuse aussi et heureusement pleine de caprices. Le mot a des allures de velours doux mais la réalité qu'il exprime, si idyllique soit-elle dans l'âme des midinettes qui en rêvent, reste un piège auquel bien peu de gens échappent.

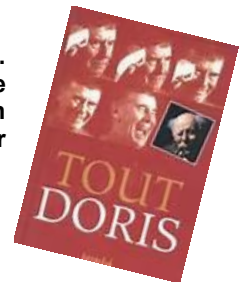
L'amour est tantôt grave, tantôt joyeux. Sa gravité mène souvent à la jalousie, qui en est la grimace hideuse, tandis que sa gaieté a fait éclore des sourires heureux sur les lèvres toujours avides de l'humanité. C'est cette gaieté qui définit le mieux l'amour. C'est tellement vrai, et, parce que vrai, tellement profond, que je ne suis pas loin de croire, tout profane que je sois en la matière, que le seul salut de l'amour, c'est l'humour.

Prendre légèrement les choses sérieuses et sérieusement les choses légères n'est pas une maxime de débauché, c'est une perle de sagesse. Ceux qui ne savent pas rire, je ne dis pas « de l'amour » mais « avec » lui risquent de perdre tout le miel qu'il contient.

Je pense à tous les jolis mots dont la littérature de l'amour est pleine et qui font la joie de ceux qui l'aiment vraiment, qui le font sans vergogne et qui en gardent, précieusement accroché au mur de mémoire, le souvenir toujours plein de poésie. Le cher Verlaine disait que « les souvenirs d'amour sont les chairs de lune de nos solitudes ». Il avait raison: « Quand on a aimé quelqu'un, on n'est plus jamais seul, car on peut toujours donner rendez-vous à son souvenir. L'instant passe mais le souvenir, lui reste...éternel. »

Et quand parfois l'amour pleure, c'est toujours l'humour qui vient essuyer ses larmes. C'est pourquoi il faut savoir rire un peu de soi-même quand on est amoureux...pour ne pas avoir à pleurer de l'avoir mal été. Et puis en jouir gentiment aussi: c'est un commandement de la vie. Car, comme dit le poète: « On a si peu de temps à s'aimer sur la terre qu'il faut bien se hâter de dépenser son cœur.

Doris Lussier - Tiré de son livre Tout Doris



Cette petite palpitation du cœur appelé amour

Nous sommes habitués à cet amour humain à l'eau de rose qui jaillit par gros bouillons et qui fait battre un peu plus fort nos cœurs. Mais après le coup de foudre, que nous reste-t-il? Si notre amour romantique est sincère, inconditionnellement offert et s'il prend sa source dans les profondeurs de notre âme, notre désir des premiers temps laisse la place à ce que j'appelle le véritable amour. C'est ce sentiment qui nous dit que nous sommes en sécurité et que nous sommes appréciés même lorsque nous ne sommes pas à notre meilleur ou lorsque nous faisons des erreurs. Si vous vivez vraiment par amour, les moments pénibles sont rares et les moments heureux sont nombreux.

Jetons un regard objectif sur l'amour romantique. Aux premiers temps, les relations amoureuses nous semblent toutes merveilleuses et parfaites, mais avec le temps l'illusion de perfection se dissipe avec la vie au quotidien; vos efforts pour cimenter le couple peuvent vous pousser à bout. C'est lors de conflits que vous verrez qui vous aime vraiment. Votre relation s'est peut-être effritée tranquillement avec les années; elle n'est plus aussi satisfaisante qu'à ses débuts. Vous devez tous deux vous demander si vous vivez dans la joie, la compassion et la sagesse ou si le doute, la peur et l'égoïsme ont pris le dessus. Il est facile de voir si vous semez l'amour en examinant la santé de vos relations avec autrui. Avec quelles personnes avez-vous choisi de partager votre vie? Quelles personnes ont choisi de vivre à vos côtés? Admirez-vous les personnes que vous côtoyez ou leur trouvez-vous seulement des justifications? C'est en réalité fort simple: l'amour suscite l'amour. Si vous n'attirez pas l'amour, c'est que vous aimez peu ou n'aimez pas. Ne vous en faites pas, si tel est le cas, vous n'avez qu'à apporter quelques changements dans votre vie.

Extrait du livre: 10 étapes spirituelles vers une vie magique par Adrian Calabrese



4 conseils pratiques pour mettre de l'ordre dans votre vie

Souhaitez-vous remettre de l'ordre dans votre vie? Suivez ces quatre conseils pratiques pour vous débarrasser du superflu.

Pour commencer, il est important de savoir que l'organisation n'est pas synonyme de perfection! Mettre de l'ordre dans votre vie est tout simplement un processus continu.

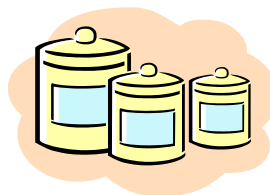
Examinez un fouillis avec une attention soutenue et pensez à la façon dont vous allez mettre de l'ordre. Prenez le temps de comprendre pourquoi une partie de votre domicile est particulièrement en désordre. Est-ce que votre fichier d'impôt est sens dessus dessous parce que les questions financières vous inspirent une peur paralysante? Inscrivez-vous à un cours de finances personnelles de base qui vous aiderait à mieux organiser vos fichiers. Peut-être que vous n'avez pas cuisiné des repas santé tout simplement parce que la confusion règne parmi votre batterie de casseroles. Allez dans un magasin d'accessoires de cuisine pour vous procurer des étagères ajustables ou des crochets pour suspendre vos ustensiles. Le fait de déterminer les causes de la désorganisation révèle très souvent les solutions qui pourraient vous aider à y remédier.

Mettez vos « joujoux » de côté. On fait souvent la leçon aux enfants, mais sommes-nous tout aussi exigeants avec nous-mêmes? Regardez autour de vous et essayez de localiser les mini-pagailles que vous laissez derrière vous: le chargeur de votre téléphone cellulaire est entortillé autour du câble de votre ordinateur portable, une tasse tachée de trace de café traîne sur votre bureau depuis une semaine, des épingles à cheveux envahissent tout l'espace autour de votre lavabo, etc. L'organisation est un processus continu qui nécessite des gestes quotidiens tels que remettre les choses en place après les avoir utilisées! Plus vous le faites régulièrement, plus la tâche deviendra facile.

À chaque babiole son coin. Si vous n'avez pas d'espace de rangement pour toutes vos affaires, il vous sera difficile de mettre de l'ordre. Commencez par ranger les petites babioles qui peuvent générer un gros désordre: les élastiques, les attaches de sacs en plastique, les piles, les punaises, etc. Il suffit d'acheter des plateaux de rangement pour tiroirs et le tour est joué! Pour les articles saisonniers qui créent du désordre comme le papier-cadeau et les accessoires de décoration et de bricolage, utilisez des récipients portatifs que vous pouvez étiqueter et mettre de côté lorsque vous ne les utilisez pas.

Adoptez l'approche « un de plus, un de moins ». Chaque fois que vous achetez un nouvel article, essayez de vous débarrasser d'un article démodé ou inutile que vous possédez déjà. Il se peut que ce soit un remplacement direct, comme par exemple le fait de troquer votre vieille spatule contre une nouvelle! Vous pouvez également libérer beaucoup d'espace chez-vous en mettant de côté dans votre garage un bac pour les vêtements et divers articles, en bonne état, dont vous souhaitez faire don à une œuvre de charité.

Source: Soins-santé grand public McNeil, division de Johnson & Johnson inc. 2010



Comment découvrir le bon côté de la vie

Pas besoin de dépenser ou d'aller loin pour avoir du contentement - il se trouve partout autour de nous et en chacun de nous.

Mark Twain définit l'optimiste comme étant une « personne sans biens qui entreprend le voyage de nulle part à destination du bonheur ». C'est vrai: pas besoin de dépenser ou d'aller loin pour avoir du contentement, pourvu qu'on s'en tienne au bon côté de la vie - même si ce côté est parfois « caché » et difficile à apprécier d'où l'on se trouve.

On connaît tous des jours sombres, mais le fait de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide peut aider à les égayer. Voici quelques conseils pour rester positifs pendant les jours sombres:

Jouissez de l'instant présent. Évitez de trop penser. Combien de temps passez-vous à ressassez les regrets ou la nostalgie du passé? Ou à penser à l'avenir - en dressant des listes de tâches à faire ou d'objectifs à long terme? Dorénavant ne prenez plus trop de temps pour penser, mais jouissez plutôt de l'instant présent - respirez à pleins poumons, savourez l'aliment qui se trouve dans votre assiette ou écoutez la musique de fond. L'instant présent offre tellement de contentement et de nouvelles perspectives.

Soyez présents pour les autres aussi. Lors de nos conversations, on se perd dans nos pensées et on oublie de prêter une oreille attentive. On a tendance à penser au prochain sujet de conversation plutôt que d'écouter ce qu'une personne dit. Cette dernière pourrait nous apprendre quelque chose d'intéressant. Et quand on est réellement à l'écoute, on peut apprendre et s'enrichir avec les paroles des autres. Comme l'a écrit le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh, « La fleur, le ciel et l'être aimé ne se rencontrent que dans l'instant présent ».

Démontrez votre reconnaissance. Sortez de votre bulle et trouvez quelque chose d'appréciable chez quelqu'un d'autre. Même si c'est presque rien - appréciez-le. Avoir de la reconnaissance dans son cœur est une chose. Cela en est une autre de la démontrer en serrant quelqu'un ou en lui prenant la main. Le fait de montrer de la reconnaissance peut vous donner une lueur d'espoir.

Comptez-vous chanceux. Reconnaissez que vous avez de la chance. Dressez une liste des choses qui vous rendent heureux si cela vous aide. Énumérez tout ce qui est positif dans votre vie même si vous traversez des moments difficiles et vous serez surpris de voir le nombre de choses à votre liste. Peu importe combien de fois elle vous rend furieux, la famille vous tient à cœur. Voyager librement, penser librement, aimer et être aimé, voir savourer les aliments - sont autant de raisons d'être heureux et d'apprécier la vie. L'essentiel, vous l'avez peut être déjà et il n'est pas vraiment nécessaire de le chercher ailleurs.

Accordez le bénéfice du doute. On porte rapidement un jugement. On donne des opinions spontanées et les attentes que l'on a des autres sont toujours plus élevées que celles que l'on a de soi-même. Pour changer un peu, essayez de voir ce qu'il y a de bien chez quelqu'un ou tournez votre langue sept fois avant de laisser échapper une remarque blessante ou inappropriée. Un sourire inattendu peut vous faire découvrir votre bon côté.

Choisissez une figure emblématique du bonheur. Connaissez-vous ou admirez-vous une personne qui semble avoir tout compris sur le bonheur? Choisissez-la comme figure emblématique du bonheur. Elle ne doit pas être parfaite ou heureuse à 100% tout le temps. Votre figure emblématique du bonheur peut tout simplement être une personne qui vous inspire par sa capacité à persévérer avec grâce, gratitude et empathie envers les autres.

Trouvez une façon de décompresser. Ayez une activité ou une personne sur laquelle vous pouvez vous appuyer dans les moments difficiles. Il peut s'agir de votre chanson préférée qui peut vous transporter dans un pays lointain. Ou d'un ami de longue date que vous pouvez rejoindre rapido presto par composition abrégée. Pour certaines personnes, il suffit de courir sur leur tapis roulant ou de faire une marche dans le parc. Pour d'autres, caresser leur chat ou rire avec leurs enfants a le même effet. Parfois, on a seulement besoin de se faire brasser un peu.

Se laisser aimer

Tu peux aimer ton chat, ton chien, les oiseaux, les fleurs et la musique, cela ne cause aucun problème, cela ne pèse pas. Nul ne se plaint que ce soit trop ou pas assez, ni ne se formalise de la manière, des mots et du silence qu'on a pour le dire. Ils se laissent approcher et aimer, ils se livrent pour ainsi dire sans réticence. Si l'on s'absente d'eux pour un moment, ils sont là à notre retour, attendant patiemment sur le pas de notre porte.

Mais avec les personnes, on aime mal, trop ou pas assez, un mot de trop ou une attente déçue et voilà déjà ce bel édifice lézardé. Où est le juste milieu, la mesure qu'il convient, le savez-vous? Moi, je ne le sais pas.

C'est difficile d'aimer les autres comme ils sont, et c'est plus difficile encore de se laisser aimer, car être aimé nous laisse toujours un peu étonné. Les autres veulent bien qu'on s'intéresse à eux mais si l'on s'approche un peu trop, ils se sauvent de peur qu'on veuille s'introduire de force dans leur vie, qu'on veuille les envahir, leur mettre des chaînes au cœur et aux pieds.

Si on est indépendant, ils nous jugent hautains ou indifférents. Si on est heureux, mieux vaut le cacher pour ne pas éteindre leur joie. Que faut-il être pour que tout le monde soit content? Le savez-vous? Moi je ne le sais pas.

Si on pose une question sans importance à leurs yeux, les visages se ferment, si on se tait, on ne s'intéresse à personne. Si on aime donner, il faudrait bien investir, car il se cache sûrement là, un fort désir de plaire et d'être apprécié. Mais si on donne moins, on est mesquin. Comment fait-on pour trouver le chemin qui mène au cœur des autres? Le savez-vous? Moi je ne le sais pas.

Comme on est ambivalent... toujours partager entre le besoin des autres et le désir de se suffire à soi-même! Se laisser aimer c'est consentir à être vulnérable, à être un champ à découvert. C'est accepter que les autres voient nos misères et nos défaites. Quand on se laisse apprivoiser, on risque de pleurer.

Alors si on ne veut pas souffrir, il vaut mieux aimer son chat, son chien, les oiseaux, les fleurs et la musique, ça ne leur pèsera pas à eux, il faut les aimer beaucoup, oui, mais tout bas sans leur dire, sans trop leur montrer, sans leur demander de s'intéresser à ce que l'on vit, à ce qu'on est, de peur qu'ils se sentent obligés de porter ce fardeau là...

Je croyais que je savais tout cela mais maintenant je sais que je ne savais pas.

10 pensées sur l'amour

Ne cessez jamais d'exprimer vos sentiments à celles et ceux que vous aimez.

La meilleure manière d'enrichir vos relations interpersonnelles consiste à aimer les autres avec sincérité.

La grandeur d'une personne se manifeste à travers l'amour et la compassion, et non à travers l'agressivité.

L'amour est le seul rêve qui ne se rêve pas.

L'amour est une expression de ce qu'il y a de plus profond en nous-mêmes. Ne vaut-il donc pas mieux suivre ses conseils?

C'est le propre de l'amour d'être forcé de croître, sous peine de diminuer.

L'amour véritable nécessite des qualités essentielles, comme l'empathie, le respect et la confiance.

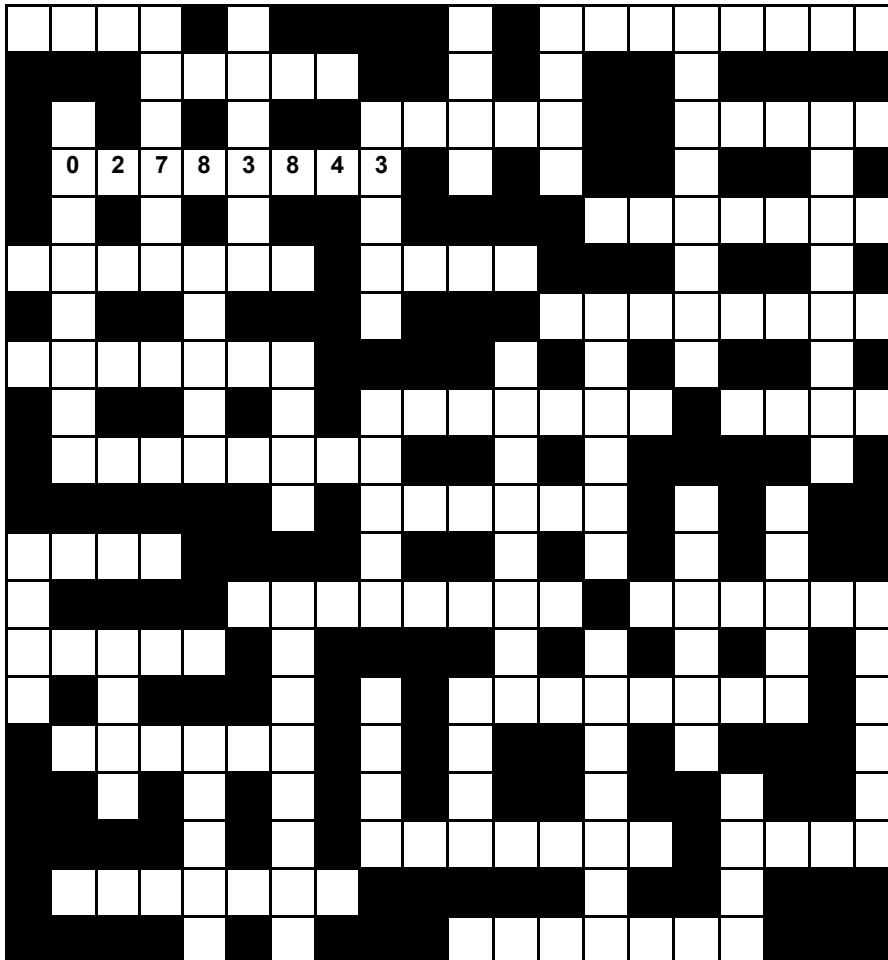
Lorsqu'il est difficile d'obtenir ce que nous aimons, il vaut parfois mieux accepter ce que nous aimons moins.

L'un des pires ennemis de l'amour consiste à ne pas comprendre ni accepter la vision du monde des autres.

La parole est le meilleur moyen de traduire ce qui se trouve dans le cœur.

Divertissons-nous...

Entrecroisés chiffres



"4"

1142
1834
2494
3402
3483
3894
4174
6146
7084
7484
8203
8700

"5"

00888
01341
03274
41164
54880
57414
80855
88002
90543

"6"

058368
347183
429838
499780
674309
745149
800874
974724
1660447
2089834
2094896
2742884
3864894
5761079
6867834
9420884

"8"

02783843
05576047
34008843
38347388
43243847
51083896
76789064
80150747
83947347
84334994
90543088

Rions un peu...

La différence entre se marier et aller au restaurant?

Il n'y en a pas: tu commandes ce que tu veux ensuite, tu regardes dans l'assiette des autres en pensant que tu aurais dû commander ça!

La définition d'un couple extraordinaire: une femme extra et un homme ordinaire.

La différence entre un homme et un chat? Aucune les deux ont peur de l'aspirateur.



10 choses pour lesquelles il ne sert à rien de s'énerver

1. **La météo.** La race humaine est peut-être en train de modifier le climat terrestre, mais personnellement, on ne peut rien changer à ce qui nous tombe (ou pas) sur la tête. Alors, on sort plus tôt pour pelletter et gratter les vitres, et on profite de l'air frais!
2. **La vie des autres.** Notre sœur choisit des chums idiots. Notre collègue travaille trop. Notre copine gaspille son argent. Et puis? Si personne ne nous demande expressément notre aide, on remballa notre cape de super-héroïne qui veut sauver le monde et on se concentre sur notre propre vie.
3. **Les desserts imparfaits.** Dans la vraie vie, les gâteaux ne sont jamais aussi beaux que dans les magazines. Parce qu'on n'est pas styliste culinaire, payée pour passer une journée à dresser des copeaux de chocolat armée d'une pince à sourcils. Avant de faire une crise devant le glaçage qui s'ébouriffe, on se rappelle que c'est la preuve qu'on l'a fait nous-mêmes!
4. **Les statuts de nos amis Facebook.** Surtout ceux à qui on n'a jamais reparlé depuis le secondaire. Ils ont trop changé? Pas assez? Leurs opinions nous irritent? Deux constats s'imposent: 1) on utilise pas assez les fonctions permettant de masquer les publications de nos « amis »; 2) on passe peut-être un peu trop de temps devant l'écran...
5. **Les gens qui conduisent mal.** À l'évidence, ils sont trop nombreux pour qu'on puisse les réformer nous-mêmes, un par un. En autant que notre sécurité n'est pas menacée, il ne sert à rien de s'énerver dès qu'un automobiliste force un feu jaune (même s'il est permis de sourire quand on le voit se faire pincer par un policier).
6. **Les vergetures.** Elles sont là pour rester. Qu'on essaie toutes les crèmes du rayon cosmétique ou qu'on se lance dans de ruineux traitements, il en restera toujours des traces. Soit on s'en désolé jusqu'à la fin de nos jours, soit on accepte leur existence, tout simplement. (Se rappeler qu'elles sont dues à de magnifiques enfants aide aussi.)
7. **Le désordre du placard à balais.** Les pros de l'organisation nous proposent un plan pour tout classer efficacement, moyennant l'achat de dizaines de machins en plastique et un bon week-end de travail...Mais franchement, la vie n'est-elle pas trop courte pour consacrer autant d'énergie à un simple placard?
8. **L'éducation des enfants des autres.** De notre point de vue, le petit voisin est impoli, notre nièce a trop de liberté et la copine de fiston pourrait se coiffer de temps en temps? On peut toujours en parler aux parents, mais on risque fort de créer un froid..et une autre raison de s'énerver.
9. **Les bas en boule, la lavette au fond de l'évier.** Chaque conjoint a une petite manie qui tape sur les nerfs de l'autre, pas vrai? On peut passer notre vie à l'asticoter à ce sujet, ou bien on peut se dire que le succès de notre couple est plus important que des bas à dérouler.
10. **Nos cheveux.** Ou notre teint. Ou notre grandeur, notre tour de hanches, notre nez et, tant qu'à y être, tous nos petits et grands défauts. On est comme on est, et si on peut toujours chercher à s'améliorer, rien ne sert de s'énerver sur notre modèle de base. Parce que la première personne qui mérite notre indulgence, c'est nous-mêmes!

Source: Coup de Pouce, mars 2013.



Chantons ensemble...

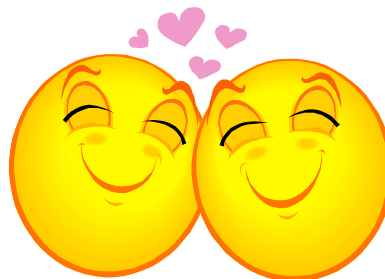
Hymne à l'amour

Le ciel bleu sur nous peut s'effondrer
Et la terre peut bien s'écrouler
Peu m'importe si tu m'aimes
Je me fous du monde entier
Tant que l'amour inondera mes matins
Tant que mon corps frémissera sous tes mains
Peu m'importe les problèmes
Mon amour, puisque tu m'aimes...

J'irais jusqu'au bout du monde
Je me ferais teindre en blonde
Si tu me le demandais...
J'irais décrocher la lune
J'irais voler la fortune
Si tu me le demandais...
Je renierais ma patrie
Je renierais mes amis
Si tu me le demandais...
On peut bien rire de moi,
Je ferais n'importe quoi
Si tu me le demandais...

Si un jour la vie t'arrache à moi
Si tu meurs, que tu sois loin de moi
Peu m'importe, si tu m'aimes
Car moi je mourrai aussi...
Nous aurons pour nous l'éternité
Dans le bleu de toute l'immensité
Dans le ciel, plus de problèmes
Mon amour, crois-tu qu'on s'aime?...

...Dieu réunit ceux qui s'aiment!



Recettes

Riz frit au four

2 tasses de riz non cuit; 3 1/2 tasses de bouillon de poulet; 1/3 tasse de sauce soya; 3 c. à table d'huile; 2 tasses de poulet cuit en morceaux; légumes au choix: oignon, céleri, carotte, piment, champignon, etc.



Mettre tous les ingrédients ensemble dans une cocotte allant au four, sel, poivre et cuire au four à 350F environ 1 heure à couvert. Remuer 1 à 2 fois durant la cuisson.

Suggestion de Louise Girard

Gâteau à la mélasse

1 tasse de mélasse; 2 c. à thé de soda à pâte; 2 œufs; 1/2 tasse de sucre; 1/2 tasse de graisse; 1 tasse d'eau chaude; 3 tasses de farine



Mélanger mélasse et soda, ajouter œufs, sucre et graisse. Bien mélanger. Ajouter l'eau chaude et la farine un peu à la fois en alternance. Cuire dans un moule graissé à 350F pendant 40 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte sec.

Suggestion de Pauline Desrosiers



Vous retrouverez ces excellentes recettes dans notre livre de recettes en vente à nos bureaux au coût de 20\$

Le don de soi

**Puissé-je devenir en tout temps, maintenant et à jamais;
Un protecteur pour ceux qui sont sans protection;
Un guide pour ceux qui ont perdu leur route;
Une barque pour ceux qui ont des océans à traverser;
Un pont pour ceux qui ont des rivières à franchir;
Un asile pour ceux qui sont en danger;
Une lampe pour ceux qui n'ont pas de lumière;
Un refuge pour les sans-abri;
Et un serviteur pour tous ceux qui sont dans le besoin.**

Le Dalai-Lama

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.

Chorale Envol du Coeur

Déjeuner mensuel.

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