



Bonne Année !



Osez réaliser vos rêves. Osez concrétiser vos projets. Osez profiter de votre bonheur. Osez avoir le succès que vous méritez. Tout cela est en vous, il ne vous reste plus qu'à OSER.

Sommaire:

- Mot de la directrice
- La page technologique
- 8 idées toxiques à balayer de sa tête
- 7 étapes pour faire du ménage dans sa tête
- Programmation de janvier 2021
- 5 questions à se poser avant de prendre une décision
- À la rencontre de soi, mieux se connaître
- Êtes-vous de nature heureuse
- Imagination et santé font la paire
- Leçon de vie
- Janvier mois de l'Alzheimer
- Recettes
- Coin détente
- 5 astuces pour revigorer son corps en hiver

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Tout d'abord, je tiens à vous souhaiter une « Bonne Année 2021 ». Que la santé (mentale et physique), le bonheur et vos désirs soient au rendez-vous.

En ce temps de pandémie et d'incertitude, je trouve que ces mots prennent tout leur sens cette année. Pour la première fois, je ressens que lorsque quelqu'un nous souhaite la bonne année, la conscience individuelle et collective est présente et sincère. Au fond de nous-mêmes, nous désirons tous la même chose, ou presque, en finir avec toutes ces règles et restrictions une bonne fois pour toutes. Et puisque nous sommes tous dans le même bateau, nous nous comprenons collectivement lorsque nous communiquons ensemble.

En cette nouvelle année, nous avons décidé de faire les choses un peu différemment afin de vous remercier d'être encore présent et actif pour Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel. Les services offerts durant la session d'hiver seront « GRATUITS! » pour les membres (carte de membre au coût de 15\$). Nous désirons faire en sorte que tous, vous puissiez briser votre isolement malgré la situation actuelle de confinement.

Pour en savoir davantage, vous pouvez visiter notre page Facebook. Si vous avez des questions, il nous fera plaisir de vous répondre via notre messagerie ou notre boîte courriel: info@smqpierredesaurel.org

En terminant, je tiens à vous remémorer que nous sommes présents si vous en ressentez le besoin.

Notre équipe peut vous écouter et vous aider, n'hésitez surtout pas! Nous sommes là pour vous!

100% de la population à une santé mentale! Comment va la tienne?

Nathalie Desmarais, directrice générale

Une nouvelle personne se joint à l'équipe

« Bonjour à tous,

Je m'appelle Virginie, je fais maintenant partie de l'équipe de Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel. Je suis intervenante et agente à la promotion de la santé mentale.

D'aussi loin que je me souviens, mon intérêt et mes lectures ont toujours porté sur la psychologie positive, la relation d'aide, l'estime de soi ainsi que la bienveillance (pour ne nommer que ces sujets). C'est cette passion qui m'a amenée à travailler et à suivre des formations dans le domaine de l'intervention.



J'ai étudié la psychologie à l'Université et j'ai suivi des formations en coaching orienté vers les solutions. J'ai travaillé auprès des enfants en garderie, en camp de jour et au primaire, auprès d'adolescents en maison des jeunes ainsi qu'avec des personnes âgées que ce soit en perte d'autonomie ou avec handicaps. Aider les gens, c'est ma vocation!

Je suis une personne passionnée qui sait écouter et soutenir mon prochain. Je crois fermement que l'entraide est primordiale pour assurer une communauté soudée et en bonne santé.

N'hésitez surtout pas à communiquer avec moi pour discuter, je serai fidèle au poste même dans le contexte actuelle. Je vous invite également à rester à l'affût, car au fil des prochaines semaines, je publierai d'intéressantes capsules portant sur la santé mentale.

Sur ce, je vous souhaite une belle et heureuse année 2021. J'ai bien hâte de faire connaissance avec vous, membres et partenaires.

À bientôt,

Virginie Fredette, intervenante/agente de promotion

Courriel: lastuce@smqpierredesaurel.org

La page technologique

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

Il s'agit d'un groupe où les membres peuvent échanger, partager, discuter, faire de nouvelles connaissances, briser l'isolement, prendre soin de sa santé mentale, etc. Tout cela dans le respect et la confidentialité puisque seul les membres du groupe peuvent voir vos commentaires.

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien ci-dessous 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](#)

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](#)

La promotion en santé mentale qu'est-ce que c'est au juste?
https://www.youtube.com/watch?v=GVmNu23vsQk&feature=emb_title

Le projet d'écriture Jeunesse est prolongé jusqu'au 28 mai 2021, il n'est pas trop tard pour participer.
 Tous les détails ici: <https://mouvementsmq.ca/ecriture-jeunesse>.



Première lecture publique du Projet d'écriture Jeunesse avec David Goudreault et Andrée Lévesque-Siouï [Déconfine tes pensées](#)

Deuxième lecture David Goudreault est accompagné de Kathia Rock
[Déconfine tes pensées](#)

Capsules vidéo 7 astuces pour se recharger

<https://mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-20-21/medias-et-activites>

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



Tous les liens de cette page se retrouvent également sur notre page Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

8 idées toxiques à balayer de sa tête

Afin de commencer la nouvelle année sur le bon pied on fait le ménage dans notre tête. On se débarrasse des vieilles idées nocives, attitudes hostiles ou pensées toxiques qu'on traîne depuis trop longtemps. Vivement la légèreté.

Avant de balayer les traîneries mentales qui nous encombrant la tête et le cœur, il faut se demander pourquoi on les trimbale encore. « Les pensées nuisibles et négatives viennent souvent de blessures de l'enfance », constate la psychologue Louise Descôteaux, on s'est senti humiliée, ridiculisée, mal aimée. On en porte des séquelles, qui s'estompent parfois au fil du temps, mais qui peuvent aussi nous importuner longtemps. Jusqu'à ce qu'on en décide autrement. En effet, « pour introduire le changement, il suffit souvent de vouloir vraiment que les choses changent », note la psychologue.

Sheryl Gaudet, psychothérapeute familiale et conjugale, croit que ces traîneries font parti de vieux schémas qu'on a intégrés. « Ce sont comme des vieilles cassettes enregistrées par nos parents, nos profs ou la société qui se mettent à jouer toutes seules nous dictant certaines pensées, attitudes ou comportements. » Pensées tordues ou croyances fausses, ces vieilleries prennent de la place et nous déstabilisent sur le plan émotif, ajoute-t-elle. « Il faut savoir les reconnaître, car non seulement elles nous gâchent la vie à court terme, mais elles peuvent nous mener à la dépression. »

Prête pour un ménage qui libère le cœur? On sort le balai pour faire de la place. Pour nous inspirer, voici 9 traîneries à balayer.

Ce rêve qu'on ne réalisera jamais

On porte toutes de ces rêves qui nous pèsent à mesure qu'on comprend qu'on ne les réalisera jamais. « Depuis très longtemps je rêve de partir quelques années avec mon mari faire du bénévolat en Afrique. Mais je sais que je ne le ferai pas. Je serais incapable de ne pas voir les enfants pendant tout ce temps », confesse Lyne.

« On se débarrasse d'un rêve soit en le réalisant, soit en le remplaçant », souligne Louise Descôteaux. On peut d'abord s'interroger sur le sens de ce rêve: est-ce vraiment un projet qui nous tenait à cœur, ou était-ce une façon pour nous de fuir le quotidien. Si notre rêve représentait des valeurs importantes pour nous, on peut choisir de les cultiver autrement: ainsi Lyne pourrait s'engager dans un travail bénévole, suggère Louise Descôteaux. Enfin, une fois le deuil du vieux rêve fait, rien ne nous empêche de nous en trouver un tout neuf, plus conforme à ce qu'on est et à notre réalité.

Maudite culpabilité

« Huit ans après sa mort, je culpabilise encore de ne pas avoir découvert plus tôt que maman souffrait de la maladie d'Alzheimer, avoue Jeanne. Après coup, les premiers signes me sont apparus évidents, mais pas sur le moment. »

« Oui, mais justement, Jeanne ne le savait pas. Il faut qu'elle se pardonne et qu'elle ne prenne pas sur ses épaules ce qui ne lui appartient pas », note Sheryl Gaudet. « Les gens en deuil se reprochent souvent de ne pas avoir fait ce qu'il fallait, remarque Louise Descôteaux. Pour faire la paix—et ça vaut pour toutes les fois où on se sent coupable—il faut se demander si on a fait notre possible dans le contexte. » C'est en se souvenant des conditions et des circonstances dans lesquelles les choses se sont déroulées qu'on arrive à se pardonner. On a fait notre possible? Alors, on jette, on respire et on passe à autre chose. Difficile? « On se demande, si on avait une mauvaise intention en posant tel ou tel geste, dans ce cas-ci, en ne voyant pas plus tôt les symptômes de la maladie. Oui? On plaide coupable, on cherche comment réparer sa faute (bénévolat à la société d'Alzheimer, don à une cause, on répare, puis on se pardonne. Non? On se pardonne tout de suite », suggère la psychologue.

Ces vieux relents d'enfance

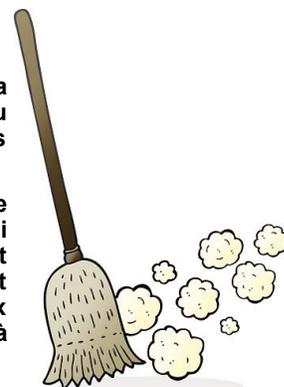
Nos vieux complexes resurgissent quand on s'y attend le moins, nous paralysant, nous empêchant d'avancer. Femme d'affaires aguerrie, Danielle mène une carrière enviable qui l'emmène aux quatre coins du monde. Mais il suffit qu'elle prononce un mot de travers pour redevenir, l'espace d'un instant, la dyslexique qu'elle était enfant. « J'avais un complexe d'infériorité à cause de mes problèmes de lecture et d'écriture. Je me sentais nulle à côté de ma sœur, si brillante. »

Pour faire taire la petite voix de l'enfant malmenée, Louise Descôteaux, lui suggère de s'arrêter et de regarder comment elle a fait sa place. Quelles qualités lui ont permis de bâtir sa carrière? Quels bons coups a-t-elle réussis dans sa vie? Quels compliments lui fait-on, quelles forces lui reconnaît-on? Ça ne suffit pas? Chaque soir avant de se coucher, Danielle peut noter cinq moments de la journée où elle s'est sentie intéressante et compétente. Une autre façon de se rappeler qu'elle n'est plus une petite fille dyslexique et qu'elle peut donc mettre son vieux complexe à la poubelle.

L'inaccessible amour

On rencontre des candidats intéressants ou on vit avec l'élue, et voilà que surgissent les images de cet autre amoureux, celui qu'on a quitté, il y a des années, mais qui ne ferait pas ceci ou ne dirait pas cela et avec qui on serait sans doute bien mieux...Aline a laissé Joël il y a cinq ans, convaincue qu'elle ne pouvait plus rien attendre de cette relation qui ne la satisfaisait pas. Elle reste pourtant hantée par le souvenir de cet amour qu'elle regrette parfois et qui jette de l'ombre sur toute nouvelle relation.

« Elle a peut-être peur de plonger et préfère idéaliser », avance Louise Descôteaux. Sheryl Gaudet, elle, invite Aline à se



8 idées toxiques à balayer de sa tête (suite)

défaire des « j'aurais dû », en lui rappelant que, si elle a quitté Joël, c'est qu'elle était rendue là. Et c'est peut-être aussi parce qu'il n'était pas si parfait que cela. Pour s'en souvenir, Aline pourrait dresser sans tricher la liste des aspects négatifs de sa relation qui viennent la hanter avant de tout brûler pour s'en libérer.

Adieu la nostalgie

Même quand tout va bien, Véronique ne peut s'empêcher de penser que c'était mieux avant, quand elle était enfant, quand elle était mariée...Mais était-ce vraiment mieux avant? « Je voudrais jouir du présent! » s'exclame-t-elle.

« Certaines ne reconnaissent les bonnes choses que lorsqu'elles sont passées, constate Sheryl Gaudet. Sur le coup, ça ne leur paraissait pas si bien que ça: ça devient beau à travers le filtre de l'idéalisation. » Chaque fois qu'elle se met à comparer, Véronique peut s'arrêter et se demander de quoi, dans les choses qu'elle vit là, maintenant, elle s'ennuiera dans deux ou cinq ans. Cela l'aidera à identifier les bons côtés de sa vie présente et d'en profiter davantage.

Les relations troubles avec l'argent

Diane veut se débarrasser de ses rapports houleux à l'argent ou...au manque d'argent. Elle souhaiterait dépenser moins et s'inspirer davantage de la philosophie de la simplicité volontaire. « Mais je n'y arrive pas toujours, on a toujours besoin de quelque chose... » dit-elle. Alors, après avoir compté et été sage, elle se laisse aller. Et tout est à recommencer...

« Les rapports à l'argent ont à voir avec l'amour, la sécurité, le pouvoir », souligne Louise Descôteaux. Diane doit observer quand surviennent ces vagues de dépenses et pourquoi. Qu'est-ce qui se cache derrière l'argent? « Le fait d'être serrée financièrement est aussi une façon de se couper de ses rêves, une excuse pour ne pas bouger. Sheryl Gaudet l'invite à se faire aider et à se munir de bons outils: conseils financiers, cours de budget à l'ACEF.

Les rancunes tenaces

Elles ont la vie dure. Et pourtant, elles ne génèrent que colère, tristesse, frustration et ressentiment. Christine en veut à son amie d'enfance, qu'elle a toujours écoutée, encouragée, épaulée...Elle est encore enragée quand elle pense qu'elle est un jour partie sans l'aviser et sans laisse d'adresse. À l'époque, elle pensait retourner vivre chez son père avec qui elle avait de sérieux conflits, je lui ai dit que ce n'était peut-être pas une bonne idée, et je n'ai plus jamais eu de ses nouvelles.

« Même quand on a raison, même quand les autres auraient pu agir autrement, le fait de rabâcher ça ne génère que de la colère et de la frustration », note Sheryl Gaudet. Alors on fait notre deuil de la relation ou on oublie. Si c'est trop dur, on peut se vider le cœur en écrivant dans une lettre toutes nos frustrations et après quelques semaines on décide si on la lui envoie, mais sans attendre rien en retour ou si on la détruit.

Ce style qui me colle à la peau

Envie de bouger, de prendre son envol...Mireille se sent à l'étroit dans sa peau. À l'aube de la quarantaine, elle rêve de métamorphose. Elle veut changer de style, couper ses longs cheveux, quitter ses jeans, ses souliers de course et ses vieux t-shirts pour correspondre à l'image de ce qu'elle est devenue : une professionnelle qui travaille dans un bureau BCBG du centre-ville. Elle se retient pourtant, se justifiant en disant que ses enfants et son chum ne veulent surtout pas qu'elle change.

C'est peut-être elle qui a peur du changement, qui a du mal à assumer qu'elle n'est plus l'ado qu'elle a longtemps été. Pour se défaire de cette traînerie, Mireille n'a d'autre choix que de se lancer. Elle est au bout du tremplin depuis assez longtemps, elle doit plonger, prendre tout de suite rendez-vous chez le coiffeur. Elle hésite? « Essayer, ou même louer, des perruques peut l'aider à choisir sa nouvelle tête », dit Louise Descôteaux. Il est aussi temps qu'elle prépare un sac de vêtements à donner et fasse place à la nouveauté. Impossible de tout balancer? Elle peut procéder par étapes et se défaire de ces vêtements un à un à mesure qu'elle en intègre de nouveaux. Les enfants finiront bien par s'habituer, et son conjoint sera peut-être charmé!

Source: Coup de Pouce, mai 2005

7 étapes pour faire du ménage dans sa tête

Se défaire du « trop ». Nous accumulons trop. Soyons léger dans nos possessions et nous le serons dans notre tête.

Balayer le passé. Faire le ménage, balayer le passé, permet de mieux vivre dans le présent. Libérez-vous!

Gagner du temps et de l'énergie. Une bonne organisation de l'espace et de son temps est un déstressant naturel.

Booster sa confiance en soi. Se défaire de ce qui nous rappelle nos erreurs, améliore notre faculté à prendre des décisions.

Remettre son ego à sa place. Avoir un nom de marque broder sur un sac, est-ce nécessaire? Soyons simples et juste.

Optimiser ses relations. Trier, ranger, éliminer c'est faisable aussi dans nos relations. Privilégions les bonnes relations.

Donner de l'air à ses amours. Je suis avec cette personne aujourd'hui, mais je ne la possède pas. Elle est libre de partir ou de rester.

Programmation de janvier 2021

Malheureusement nous sommes toujours en période de pandémie. Plusieurs organismes font leur possible afin que vous puissiez garder le moral et traverser cette période avec le moins de stress possible.

Chez Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* nous avons nous aussi mis en place différents moyens afin que vous puissiez garder le contact avec vos amis(es), **nous vous offrons gratuitement les activités suivantes.**

Pour inscription et paiement de la carte de membre communiquez avec nous à: info@smqpierredesaurel.org

Mardi matin de 10h à 11h: Atelier de tricot

Vos amies de l'atelier de tricot sont présentes sur la plateforme ZOOM afin d'échanger des trucs, de jaser, de garder un lien et prendre un café ensemble. Ce service est offert gratuitement à nos membres. Début le 26 janvier 2021.

Pour vous joindre à ce groupe, communiquez avec nous à: info@smqpierredesaurel.org

La carte de membre est disponible au coût de 15\$.

À la réception de votre paiement nous vous ferons parvenir le lien web.

Mardi après-midi de 13h30 à 14h30: Tai chi santé

Mona Aussant a créé pour vous un atelier sur mesure. Exercices de tai chi de base: respiration, réchauffement, étirement qui se pratiquent debout ou assis. Venez bouger en douceur et vous offrir une heure de plaisir sur des musiques populaires et rétro qui rappellent de beaux souvenirs.

Durée de 12 semaines, débutant le 26 janvier 2021. Ce service est offert gratuitement à nos membres.

Pour vous joindre à ce groupe, communiquez avec nous à: info@smqpierredesaurel.org

La carte de membre est disponible au coût de 15\$.

À la réception de votre paiement nous vous ferons parvenir le lien web.

Lundi après-midi de 13h30 à 14h30: Tai chi avancé

Mona Aussant invite les participants(es) du cours de Tai chi avancé à la rejoindre sur ZOOM.

Débutant le 25 janvier 2021 pour une période de 12 semaines. Ce service est offert gratuitement à nos membres.

Pour vous joindre à ce groupe, communiquez avec nous à: info@smqpierredesaurel.org

La carte de membre est disponible au coût de 15\$.

À la réception de votre paiement nous vous ferons parvenir le lien web.

5 questions à se poser avant de prendre une grande décision

1. Qu'est-ce que je veux vraiment? Souvent, on fait passer des considérations extérieures avant nos désirs. Cette question nous fait nous concentrer sur notre voix intérieure.
2. Comment est-ce que je me sens avec cette décision? On met nos émotions en mots et on en cherche les raisons. Ainsi, à la pensée d'avoir un enfant, on peut être enthousiasme mais aussi apeurée. Analyser nos émotions aide à faire un choix lucide.
3. À quoi est-ce que je rêvais quand j'étais jeune? Nos rêves de jeunesse reflètent souvent nos valeurs profondes. Si on rêvait d'avoir du temps pour voyager, la nouvelle charge de travail qu'on nous offre n'est peut-être pas essentielle à notre bien-être.
4. Quelles bonnes raisons aurais-je de ne pas prendre cette décision? Si l'idée de quitter un emploi stable est tout ce qui nous retient d'aller travailler à l'étranger, on a sans doute tort de rester. On ne laisse pas la peur nous freiner, on la transforme plutôt en défis.
5. Suis-je prête à assumer mon choix? Sûre de ce qu'on désire, on en accepte les conséquences, car toute décision, même bonne, comporte des aspects moins positifs. Exemple: en choisissant de déménager, on s'éloigne aussi de nos amis.



Aller à la rencontre de soi, mieux se connaître

Des conseils de Rose-Marie Charest de l'ordre des psychologues du Québec.

Faire des choix

« Se connaître, ce n'est pas seulement savoir quels sont nos défauts et nos qualités. C'est aussi connaître nos désirs, nos conflits et nos peurs ». Et mieux on se connaît, plus on est heureux. « Car on fait de meilleurs choix. Une fois qu'on reconnaît nos limites, on n'est plus obligée de se battre contre soi-même. »

On se donne du temps

« Toute personne devrait consacrer un moment dans sa journée à réfléchir sur elle-même ». Quinze minutes par-ci, vingt minutes par-là. Et nul besoin de s'isoler, cette rencontre avec soi peut se faire pendant qu'on vaque à d'autres activités. Il suffit de ne pas être sollicité par quelque chose (télé, lavage, ménage, etc) ou quelqu'un (partenaire, enfants).

Être à l'écoute

Au musée, dans l'autobus, devant un film ou en pleine discussion avec votre amoureux, portez attention à vos émotions. « Plus on est à l'écoute de ce qu'on ressent dans chaque situation, plus on va comprendre ce qui se passe à l'intérieur de soi. »

Repérer les patterns

Trouver les dénominateurs communs dans notre vie est un exercice intéressant et révélateur. « Repensez à toutes vos relations amoureuses ou à vos emplois, et voyez s'il y a des éléments récurrents. Ensuite, demandez-vous quelle est votre part de responsabilité dans ces situations. » Si on se met constamment les pieds dans le plat ou qu'on souffre toujours de la même manière, il pourrait être utile d'avoir recours à une aide professionnelle.

Explorer

La meilleure façon de se connaître, c'est de...VIVRE... « Des fois, on hésite à vivre quelque chose parce qu'on a peur de ne pas aimer ça ou de le faire pour rien. Normal: on est dans une société qui cherche l'efficacité en tout ». On refuse toute spontanéité, on décide à l'avance de ce qu'on va faire et on veut que ça nous rapporte quelque chose. Dommage, car on se ferme ainsi à l'exploration qui nous en dit pourtant tellement long sur nous-même! « Par exemple, un homme vous invite à sortir et vous voulez refuser parce qu'il n'est pas votre genre. Mais ça ne vous engage à rien d'y aller quand même! Si ce n'est pas pour connaître l'autre, allez-y pour voir comment vous vous sentez avec ce type de personne ».

Savoir ce qu'on aime...

« Même si c'est plus facile de faire la liste de ce qu'on n'aime pas. » Vos rêves, vos aspirations, les qualités que vous recherchez chez les autres, les petits détails du quotidien...Sachez les reconnaître pour ne pas les perdre de vue.

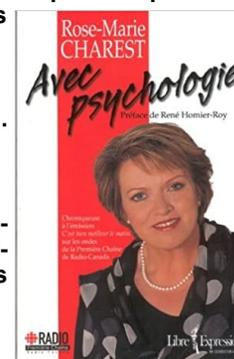
Parler

« Parfois, c'est en discutant qu'on arrive à cerner quelque chose qu'on ressentait depuis longtemps. Et c'est toujours un bon exercice de s'observer quand on est en relation avec les autres. »

Rester ouvert

« Quand on se fait un portrait trop statique de nous-même, quand on est trop rigide, on perd des subtilités. On a parfois des idées préconçues à notre propos. On se croit patient...jusqu'à ce que quelqu'un nous dise le contraire! Se connaître, c'est se donner la permission de découvrir des éléments neufs. »

Pour en savoir plus, le livre de Rose-Marie Charest, Avec psychologie au édition Libre Expression.



Il faut passer par beaucoup de choses pour se connaître. Et encore!

Chaque expérience vous amène à une nouvelle frontière de vous-même.

Par de-là la barrière, qui sait ce qu'on trouvera.

Jean Éthier-Blais

Êtes-vous de nature heureuse?

Répondez par oui ou par non aux affirmations suivantes!

1. Je me réveille souvent déprimé sans savoir pourquoi. _____
2. Je trouve que la vie est une merveilleuse aventure. _____
3. J'ai parfois l'impression d'avoir tiré le plus mauvais numéro à la loterie de l'existence. _____
4. J'ai envie de danser quand j'entends une musique qui me plaît. _____
5. J'ai tendance à voir tout en noir quand je suis fatigué. _____
6. J'aime presque tout ce que je fais. _____
7. Je me sens souvent totalement privé d'énergie. _____
8. Je ris dans des situations que les autres ne trouvent pas drôles. _____
9. Je me mets en colère quand mes proches insistent pour que je m'amuse. _____
10. J'ai souvent un trop-plein d'énergie dont je ne sais que faire. _____
11. Je me demande fréquemment si ma vie a un sens. _____
12. J'ai du mal à garder mon sérieux quand les autres se disputent pour des futilités. _____
13. Je supporte mal les gens qui n'arrêtent pas de rire et de faire du bruit. _____
14. Il m'arrive de chanter sans m'en rendre compte. _____
15. Je suis quelquefois si désespéré que je me moque de ce qui va m'arriver. _____
16. Je suis généralement de bonne humeur et débordant d'énergie. _____
17. J'ai l'impression que c'est toujours aux autres que les bonnes choses arrivent. _____
18. Je prends la vie comme elle vient, sans me soucier du lendemain. _____
19. Quand je vais mal, je n'ai plus aucun souvenir des moments où j'allais bien. _____
20. Je suis reconnaissant d'être en vie. _____



Résultats:

Si vous avez répondu oui à 8 ou plus des 8 affirmations impaires, vous ignorez probablement ce qu'est le bonheur.

Si vous avez répondu oui à 8 ou plus des 8 affirmations paires, vous êtes incontestablement d'une nature heureuse.

Imagination et santé font la paire!

La créativité et l'expression font partie de nous et vouloir brimer cette partie de nous serait comme tuer notre imagination. Ne pas développer notre esprit créatif nuit à notre estime de soi. Elle peut même jouer sur notre moral, notre santé mentale et affective. Il est donc conseillé de maintenir notre esprit créatif en action par divers moyens comme la lecture, le dessin, les jeux de société, le bricolage, etc. Faire preuve d'imagination ou de créativité ne veut pas dire que nous sommes restés au stade de l'enfance. Au contraire, cela veut tout simplement dire que nous pouvons nous émerveiller, que nous voyons la vie avec les yeux du cœur, que nous prenons soin de nous. Nous acceptons de rester jeunes de cœur et de tête et pour ce faire nous avons choisi la créativité que nous exprimons en écrivant des histoires, des contes, des fables que nous racontons à nos enfants, à nos petits-enfants ou tout simplement aux enfants que nous gardons quelquefois..

Qui de nous, lorsqu'il était enfant, n'aimait pas s'asseoir sur les genoux de son grand-père et se faire raconter une histoire. Rappelez-vous la joie que vous ressentiez et quelle expression vous pouviez lire ou voir dans les yeux de votre grand-père. Prenez le temps d'observer un artiste à l'œuvre et de voir toute la fierté qui se dégage de lui lorsqu'il a terminé son œuvre.

Vous pouvez même faire l'exercice de penser à une histoire et de l'écrire, de faire un dessin ou une carte pour un anniversaire et de l'offrir à quelqu'un que vous aimez, et observez l'expression de ses yeux. Ensuite demandez-vous ce que vous avez ressenti en faisant ce cadeau et en voyant l'expression de la personne qui l'a reçu. Sans doute vous êtes-vous senti fier de vous en faisant cette carte ou ce cadeau, car vous avez fait preuve d'imagination, d'originalité, d'esprit de créativité. Ainsi, sans vous en apercevoir, vous venez d'augmenter votre estime personnelle, votre confiance en vous, vous avez pris soin de vous, de votre santé mentale, de votre moral.

Alors souvenez-vous qu'avoir un esprit créatif en action et être curieux n'est pas infantin. Au contraire, c'est un excellent signe de bonne santé affective, psychologique et mentale.

Des paroles pour nourrir l'amour ou l'amitié

Laisse-moi t'aider

Sans qu'on ne dise rien, l'autre devine nos besoins et il est là quand ça ne va pas. Inutile de demander, on sait qu'on peut compter sur lui, quoi qu'il arrive.

Je te comprends

On se sent plus près de l'autre et on l'apprécie davantage quand on se sait accepté et compris. Faire savoir à l'autre qu'on le comprend est la baguette magique d'une relation amoureuse ou amicale.

Je te respecte

Respecter l'autre est aussi une façon de lui prouver votre affection. Il démontre que vous vous souciez de lui, renforce les liens et rapproche davantage. Il est présent dans toute relation harmonieuse.

Tu me manques

Dire à l'autre « tu me manques » lui envoie le message qu'il est désiré, qu'on a besoin de lui et qu'on l'aime. Quel bonheur lorsque l'autre vous appelle au bureau pour vous dire simplement: Tu me manques!

Tu as peut-être raison

Cette petite phrase est très efficace dans une discussion. Quand vous dites à l'autre qu'il a peut-être raison, vous avez la modestie d'admettre que vous avez peut-être tort. Souvent dans une discussion, chacun reste sur sa position sans prendre le temps d'écouter le point de vue de l'autre. En disant « tu as peut-être raison », vous lui montrez que vous comprenez ses arguments. En retour il sera porté à en faire autant. Il vous sera alors plus facile de lui expliquer votre point de vue.

Pardonne-moi

On peut réparer bien des erreurs en admettant qu'on s'est trompé ou qu'on a mal agi. Nous sommes tous vulnérables aux erreurs, aux faiblesses et aux échecs. Il n'y a jamais de honte à avouer ses torts.

Merci!

La gratitude est une forme de politesse et de courtoisie, c'est reconnaître que l'on est redevable à l'autre d'un bienfait, elle souligne l'importance de ce qu'on a reçu et incite au rapprochement effectif. Dire « Merci » de manière ouverte et directe donne souvent à l'autre une impression de plénitude.

Tu peux compter sur moi

Un ami est celui qui reste quand les autres s'en vont. Cette fidélité est un élément capital de toute amitié, c'est le ciment d'une relation. Pour savoir s'il est réellement un ami, observez sa réaction lorsque vous aurez un problème. L'ami vous dira toujours: « Tu peux compter sur moi ».

Je suis là

Si jamais vous avez été dans le besoin, vous savez comme il est bon d'entendre les mots « Je suis là ». Être là pour l'autre est le plus beau cadeau que vous puissiez lui offrir, c'est lui démontrer que vous vous souciez de son bien-être. Cette présence fidèle et réconfortante ravive autant l'amour que l'amitié.

Vas-y!

Chacun de nous est unique. Au lieu d'obliger l'autre à se conformer à vos idéaux, soutenez-le dans la poursuite de ses intérêts, aussi éloignés des vôtres soient-ils. Chacun a ses rêves, ils sont uniques à chacun. Encouragez l'autre à poursuivre les siens en lui disant « Vas-y ».

Je t'aime

Ce sont peut-être les trois mots les plus importants que vous puissiez prononcer. Dire à l'autre que vous l'aimez comble ses besoins émotifs les plus profonds. Nous ressentons tous le besoin d'appartenir, de nous sentir apprécié et d'être aimé et nous avons tous besoin d'entendre ces mots: « Je t'aime ». L'amour est d'autant plus précieux qu'il reste toujours un choix.

Source: inconnue



Leçons de vie

Avec la nouvelle année, on a tous le goût de prendre des bonnes résolutions...Voici une liste de leçons de vie dans laquelle vous pourrez choisir de bonnes habitudes à mettre en pratique en 2021.

- ♥ La vie n'est pas juste, mais elle est quand même bonne.
 - ♥ Dans le doute, faites juste un pas en avant.
 - ♥ La vie est trop courte pour perdre votre temps à détester qui que ce soit.
 - ♥ Votre travail ne prendra pas soin de vous quand vous serez malade. Vos amis et votre famille le feront. Restez donc en contact.
 - ♥ Remboursez votre carte de crédit tous les mois.
 - ♥ Vous n'êtes pas obligé de gagner chaque argument Soyez d'accord de ne pas être d'accord.
 - ♥ Pleurez avec quelqu'un, ça guérit mieux que de pleurer tout seul.
 - ♥ Il n'y a pas de problème à être en colère après Dieu, il peut le supporter.
 - ♥ Quand il est question de chocolat, la résistance est futile.
 - ♥ Faites la paix avec votre passé de façon à ne pas compliquer votre présent.
 - ♥ Il n'y a aucun inconvénient à ce que vos enfants vous voient pleurer.
 - ♥ Ne comparez pas votre vie à celle des autres. Vous n'avez aucune idée de ce qu'est leur voyage.
 - ♥ Si une relation doit être secrète, vous n'avez rien à y faire.
 - ♥ Prenez une grande respiration, ça calme l'esprit.
 - ♥ Débarrassez-vous de tout ce qui n'est pas nécessaire.
 - ♥ Tout ce qui ne vous tue pas rend vraiment plus fort.
 - ♥ Brûlez les bougies, utilisez les beaux draps, portez les beaux habits et les belles lingeeries. Ne gardez pas ça pour une occasion spéciale.
- Aujourd'hui est spécial.

- ♥ Préparez-vous à tout, puis laissez-vous porter par la vague.
- ♥ Soyez excentrique maintenant. N'attendez pas d'être vieux pour porter du rouge.
- ♥ Personne n'est responsable de votre bonheur sinon vous.
- ♥ Encadrez chaque soi-disant catastrophe par ces mots « dans cinq ans, est-ce que cela aura de l'importance »?
- ♥ Ce que les autres pensent de vous ne vous regarde pas...
- ♥ Le temps guérit presque tout, donnez du temps au temps.
- ♥ Aussi bonne ou mauvaise qu'une situation soit, elle va changer.
- ♥ Croyez aux miracles.
- ♥ Ne vous prenez pas tant au sérieux.
- ♥ Croyez en l'amour.
- ♥ Vieillir est un privilège.
- ♥ Tout ce qui compte vraiment c'est que vous ayez aimé.
- ♥ Sortez dehors tous les jours. Les miracles vous attendent partout.
- ♥ Si nous mettions tous nos problèmes en tas et qu'on voyait les problèmes des autres, nous reprendrions certainement les nôtres.
- ♥ L'envie est une perte de temps. Vous avez déjà tout ce dont vous avez besoin.
- ♥ Le meilleur est à venir.
- ♥ Qu'importe comment vous vous sentez, levez-vous, habillez-vous et participez.
- ♥ La vie n'est pas décorée d'un ruban, mais c'est quand même un cadeau.
- ♥ Économisez pour la retraite dès votre premier salaire.

Janvier est le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer. Voici un très beau texte.

Je tiens ta main

Ton corps épuisé de toutes ses floraisons, se replie et frissonne du givre à l'horizon.

Papier de soie ayant servi mille fois... Je voudrais te réchauffer, te porter tout entier prêt du feu.

Je voudrais que la fougue d'un autre temps revive dans tes yeux.

Mais nous ferons ce que tu peux.

Tout prêt de ton cœur j'érige un campement, et toutes les horloges prennent la cadence de ton temps.

J'apprend tes nouveaux codes, je respecte tes silences.

Nous refaisons tes voyages, je souris à tes danses.

J'ai le courage éternel, laisse-moi être ta sentinelle.

Tout va bien, je tien ta main...

Denis Meunier



Recettes

Soupe aux lentilles

1 c. à soupe d'huile; 1 oignon haché; 1 blanc de poireau; 2 gousses d'ail; 1 carotte émincée; 1 branche de céleri en dés; 1 tasse de lentilles vertes; 4 tasses de bouillon de légumes; 1 feuille de laurier; sel et poivre; persil; 1/2 boîte de tomates en dés.

Faire revenir l'oignon, l'ail et le poireau dans l'huile. Ajouter le bouillon, les lentilles, les carottes et le céleri, assaisonner. Cuire 45 minutes à feu moyen. Ajouter les tomates à la dernière minute.



Sauce à vol-au-vent

1/2 tasse de beurre; 1/2 tasse de farine; 2 tasses de lait; 4 tasses de poulet cuit; 2 tasses de bouillon de poulet; 1/2 tasse d'oignon haché; 1/2 tasse de céleri haché; 1/2 tasse de carotte hachée; 1/2 tasse de piment haché.

Faire cuire les légumes dans le bouillon. Faire fondre le beurre, ajouter la farine, cuire 1 minute, ajouter le lait et brasser au fouet jusqu'à consistance onctueuse. Ajouter le poulet et les légumes et un peu de bouillon si la préparation est trop épaisse. Verser sur des vol-au-vent.

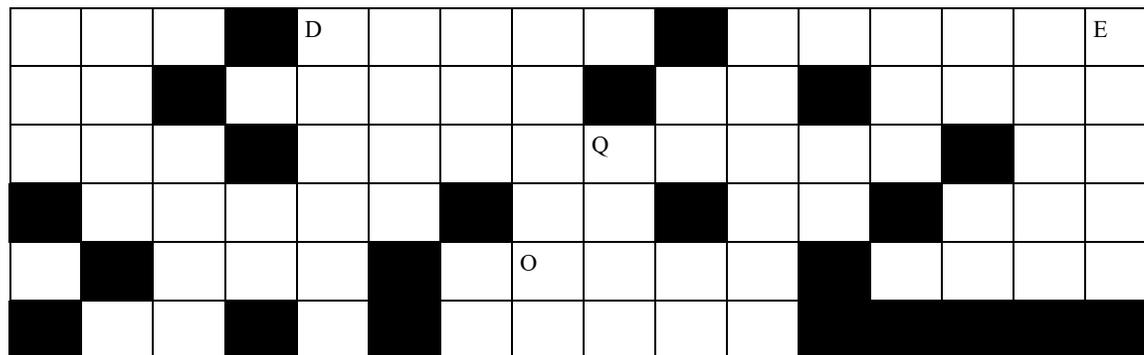


Coin détente

La phrase secrète. Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.

Citation de janvier

L	T	S	J	O	N	D	S	E	U	E	R	J	M	I	V
I	E	E	E	D	O	A	Q	U	Z	E	N	M	A	I	R
R	S	R	M	S	U	D	Z	U	D	E	L	T	O	L	E
A	D	E		L	S	R	N	Q	E	E		E	F	N	E
	E	L		P		U	O	N		I				E	S
				I			I		P						



Solution: Les douze premiers jours de janvier indiquent le temps qu'il fera les douze mois de l'année.

- Salut! On dirait que tu as maigri non?
- Oui, une personne m'a conseillé de manger des patates à l'eau.
- Un diététicien ?
- Non, mon banquier.



5 astuces pour revigorer son corps en hiver

Et si on ne tirait que le positif des températures négatives? Quand tombe la neige, on en profite pour cocooner mais aussi pour se revigorer!

1. **Faire des balades vivifiantes.** Nos maisons surchauffés ouvrent la porte aux risques d'infections. Prendre une marche de 30 minutes est une excellente façon de se tonifier, de renforcer son énergie et son immunité. Pour prolonger l'effet tonique de la marche, buvez un verre d'eau chaude au citron avec de la cannelle en rentrant.
2. **Rallumer son chauffage intérieur.** Sous toutes nos couches de vêtements, notre thermorégulateur corporelle est en berne. À l'extérieur, inspirez l'air froid en ouvrant les narines et expirez à fond afin d'éliminer les toxines en gardant les narines ouvertes. Cette façon de respirer permet de régénérer totalement l'oxygène des cellules et donc d'augmenter la combustion.
3. **Relancer la circulation sanguine.** Sous la douche habituez-vous progressivement au « fouet » d'eau froide pour relancer votre circulation et, par conséquent, augmenter la température corporelle. Commencez par les pieds et montez progressivement sur les jambes. Pour vous aider, associez cette nouvelle routine à des pensées positives qui évoquent la chaleur (comme le soleil sur votre peau, un feu de cheminée...)
4. **Stimuler les surrénales pour éviter les coups de froid.** Le sauna est un excellent outil pour réchauffer l'organisme « jusqu'aux os » mais aussi pour stimuler les surrénales tout en équilibrant la thyroïde (grâce à l'alternance chaud-froid). À la maison, vous pouvez aussi opter pour une bouillotte. Autre astuce: boire de l'eau riche en magnésium et/ou une tisane de cassis ou encore une décoction de citron (coupé en morceaux puis écrasé).
5. **Prendre soin de sa peau en hiver.** En hiver, notre peau est mise à rude épreuve...Car plus l'air est froid, plus il est sec, ce qui favorise la déshydratation. En prime, les chocs thermiques que subissent notre épiderme nuisent à son confort, son éclat, sa tonicité, sa douceur et sa souplesse. C'est donc le bon moment de revoir nos habitudes cosmétiques en misant sur des soins qui dorlotent notre peau. Comment? En privilégiant des crèmes et baumes réconfortants, qui préservent notre précieux film hydrolipidique et ménagent la « fonction barrière » de notre peau.

Lauren Soukiassian et Magali Duqué

<https://www.fiftyandmemagazine.be/fr/beaute/anti-age/comment-reconcilier-sa-peau-avec-le-froid>



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.