



L'Envolée

Bonne Année

Toute l'équipe de Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*
vous souhaite une excellente année 2022



Le soleil, la lune et les
étoiles, ils sont tous
si loin. Pourtant,
le bonheur n'est
pas loin: Bonne et
Heureuse Année

2022

Sommaire:

18 questions pour faire le bilan
de l'année

La page technologique

Qu'est-ce que la fibromyalgie?

Chaque geste de notre vie peut
devenir bonheur

Mot de l'intervenante

Activités à l'ASTUCE

Programmation hiver 2022

Soyons tolérant

La leçon du verre d'eau

Quand faut-il agir par rapport à
sa propre colère?

Les soins palliatifs de quoi
s'agit-il?

Recettes

Coin détente

Besoin de se confier

Participation à ce journal:

Virginie Fredette

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

18 questions pour faire le bilan de l'année

Comment faire le bilan de l'année? Voici 18 questions pour faire le point sur l'année écoulée. Passez en revue vos succès. Révélez vos apprentissages. Et décidez ce que vous allez faire de votre bilan.

Faire le bilan de l'année fait partie des rituels. Cela permet de:

- Tourner la page sur la période écoulée.
- Avoir une vision plus claire de là où l'on en est.
- Éviter de partir à la dérive en se laissant porter par les événements.
- Tirer des leçons du passé.
- Repartir du bon pied avec une énergie nouvelle.

Comment faire votre bilan de l'année sur le plan personnel et professionnel? Voici une sélection de 18 questions et 3 étapes pour vous aider dans votre réflexion. Laissez-vous guider:

- Identifiez vos succès.
- Mettez en lumière vos apprentissages.
- Sans oublier: décidez ce que vous allez faire ensuite.

Commencer par relever le positif

Les faits marquants

1. Quels ont été les faits marquants de mon année? Listez tous les petits et grands accomplissements marquants cette année. Ne vous limitez pas, et explorez vos différents domaines de vie (sociale, personnelle, professionnelle, etc.)
2. Comment ma vie a-t-elle changé ces 12 derniers mois? Mentionnez tout changement perceptible, positif à vos yeux, qu'il soit grand ou petit.

Vos meilleurs souvenirs

3. Quels sont mes trois plus beaux moments?
4. Quelles activités m'ont fait le plus vibrer cette année?

Vos succès

5. Quels sont mes trois plus grands succès de l'année? Petits ou grands succès, peu importe, aucune victoire n'est trop petite pour être célébrée.
6. De quoi suis-je le plus fier? Pourquoi?

Votre retour d'expérience

7. Parmi mes objectifs, lesquels ont été atteints? Non atteints? Pourquoi?
8. Qu'est-ce qui a bien fonctionné? En quoi cela a bien fonctionné? Comment avez-vous fait? Que retenez-vous pour la prochaine fois?
9. Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné? En quoi cela a été difficile? Comment auriez-vous pu faire autrement? Que retenez-vous pour la prochaine fois?
10. Quel a été mon plus grand défi cette année? Comment avez-vous essayé de surmonter cette épreuve? Que retenez-vous pour la prochaine fois?

Vos habitudes

11. Quelles « bonnes habitudes » ai-je prises cette année? Que vous ont apporté ces « bonnes habitudes »? Comment pouvez-vous les renforcer?
12. Quelles ont été mes mauvaises habitudes cette année? En quoi ces habitudes ne sont pas bénéfiques? Quel besoin cherchez-vous à satisfaire ainsi? Par quoi pouvez-vous remplacer ces habitudes?

Vos ressources

13. Qu'ai-je fait pour la première fois cette année? Par rapport à cette première fois, à quelle force avez-vous fait appel? Qu'avez-vous retiré de cette expérience?
14. Quelles personnes ont eu un impact positif sur mon année? Qui m'a soutenu? Qui m'a inspiré? À qui dire merci?
15. Qu'ai-je appris sur moi?
16. Quels sont les trois mots qui décrivent le mieux mon année?
17. Comment vais-je célébrer mes succès? Qu'allez-vous célébrer? Quand? Avec qui? Quelle sera votre récompense?
18. L'année prochaine, que vais-je: continuer, arrêter et commencer?

À vous de jouer!!

<https://www.appytodo.com/faire-bilan-annee-questions/>

La page technologique

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

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien pour rejoindre notre groupe fermé

[Groupe fermé](#)

Nathalie Desmarais: [7 astuces pour préserver sa santé mentale](#) [Trouver du positif dans le grand confinement](#)
[Ressentir](#) [Qu'est-ce que la santé mentale?](#) [7 astuces pour se recharger](#)
[Facteur de protection Ressentir](#) [Atelier de tricot et tricotin](#) [Pour me sentir mieux](#)

Virginie Fredette: [Pensées positives en pandémie](#) [Changer son regard face à l'erreur](#)
[Mettre son énergie sur ce qui nous fait du bien](#) [Aller jouer dehors](#)
[Développer votre créativité](#) [Café Rencontre](#) [Conciliation travail famille](#)

Bandes dessinées: [Les émotions une question de survie](#) [Les émotions pas juste dans la tête](#)
[Les émotions, à chacun son ressenti](#) [Les émotions une étape à la fois](#)
[Les émotions ont besoin d'attention](#) [Les émotions frappent à la porte](#)

Mélissa Plasse: [L'ennui](#) [La bienveillance](#) [La gestion des émotions](#) [La gratitude](#)
[La place de la technologie dans notre vie](#) [Ras-le-bol](#) [L'importance de rêver](#)
[La maltraitance des aînés](#) [Le sommeil](#) [Les conseils](#) [Le rire](#) [La culpabilité](#)
[Les vacances](#) [Nos conflits intérieurs](#) [La créativité](#) [Le changement](#)
[La valeur des moments ordinaires](#) [L'estime de soi](#) [La présence à soi](#)

Santé mentale au travail: [L'intelligence des émotions au travail](#) [Agir au travail](#)

Fiches d'animation: [Ressentir, c'est recevoir un message](#) [Découvrir](#)

Lettre d'opinion et entrevue avec la directrice du Mouvement santé mentale Québec madame Renée Ouimet
<https://www.journaldequebec.com/2021/05/04/et-si-on-se-parlait-maintenant-de-contagion-emotionnelle>

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

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

Visitez notre page Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel



Qu'est-ce que la fibromyalgie?

Fibromyalgie, on entend souvent le mot mais sait-on vraiment ce que c'est.

La fibromyalgie (FM) est un syndrome caractérisé par des douleurs corporelles diffuses, et ce, avec une apparence trompeuse de normalité. D'ailleurs, c'est ce caractère imperceptible de la FM qui la rend si insidieuse. À ces douleurs diffuses, s'ajoutent une fatigue persistante, des troubles du sommeil, des changements neurocognitifs, des perturbations de l'humeur et une multitude d'autres symptômes connexes dont l'impact sur l'activité professionnelle et sur les gestes de tous les jours n'est pas négligeable.

Prévalence

Selon les études, environ 2% à 3,3% de la population canadienne est atteinte de fibromyalgie, soit un peu moins de 280 000 personnes atteintes au Québec. La fibromyalgie peut affecter tous les groupes d'âge: femmes, hommes et enfants, quels que soient l'origine ethnique ou le statut socio-économique.

Étiologie

Les recherches indiquent qu'un traumatisme physique (coup de lapin, blessure, etc.) pouvait déclencher la FM chez certaines personnes. D'autres traumatismes connexes peuvent comporter un risque: une intervention chirurgicales, des efforts répétitifs, un accouchement, une infection virale et une exposition aux produits chimiques. Une prédisposition génétique peut aussi être à l'origine, si plus d'un membre de la famille est atteint. Certains cas se manifestent graduellement sans cause apparente.

Anomalie de la gestion de la douleur

Normalement, lorsqu'il y a un stimulus douloureux (exemple: blessure, inflammation, etc.), un message est envoyé au cerveau qui interprète la douleur et la gère. Cependant, chez les personnes atteintes de FM, il y a une anomalie concernant le système nerveux central responsable de gérer la douleur. Elles ont un taux plus élevé de certaines substances biochimiques qui augmentent la perception de la douleur dans le cerveau et un taux plus bas d'autres substances biochimiques qui freinent le signal de la douleur. Cela signifie que pour une même blessure, ces personnes ont plus de douleur que les personnes non atteintes et que cette douleur persiste.

Manifestation de la douleur

La douleur constitue le principal symptôme des personnes aux prises avec la FM. Elle se manifeste souvent sous la forme de brûlures, sensation de coups de poignard, pulsations, fourmillements, contusions, douleurs dans les os, fatigue, etc., ou l'une et l'autre de ces sensations. Le déclenchement de la douleur est habituellement insidieux, elle est parfois intermittente et de plus en plus tenace. On soupçonne qu'un mécanisme de la douleur neuropathique peut être en cause du fait qu'on associe souvent à la douleur une sensation de brûlure. Le site et l'intensité de la douleur peuvent varier quotidiennement et subir l'influence de facteurs tels la température ou le stress. On observe parfois une aggravation des symptômes en présence de températures froides et humides. L'exercice peut occasionner de la douleur et de la fatigue, et la récupération est souvent lente et pénible.

Autres symptômes

D'autres symptômes peuvent également alourdir le fardeau de la maladie:

Fatigue: La présence de la fatigue, déclarée par plus de 90% des patients aux prises avec la FM, constitue le symptôme accompagnateur le plus courant. Pour certains, la fatigue peut même être plus invalidante que la douleur.

Dérèglement neurocognitif: Le dérèglement neurocognitif qui se manifeste par des troubles de la mémoire, l'altération de la mémoire spatiale, le rappel libre et la fluidité verbale, est associé à la douleur observée dans les cas de FM, comme dans le cas d'autres personnes aux prises avec de la douleur.

Manifestations somatiques liées à la douleur: Selon certaines études, des manifestations somatiques, par exemple le syndrome du côlon irritable, les migraines, les douleurs menstruelles intenses, les infections des voies urinaires, la douleur myofasciale et la douleur de l'articulation temporo-mandibulaire, ont toutes été associées à la FM.

Sommeil non réparateur: La présence d'un sommeil non réparateur est associée à la FM. Au nombre des composantes anormales du sommeil qui ont été mesurées, on note la latence d'endormissement, les perturbations du sommeil ainsi qu'un sommeil fragmenté, le tout entraînant une détérioration du fonctionnement diurne.

Troubles de l'humeur: Les troubles de l'humeur, y compris la dépression et l'anxiété, se manifestent chez des personnes souffrant de FM, mais ces troubles de l'humeur sont vraisemblablement distincts de la FM. Au nombre des facteurs influençant la dépression, on note le manque de cohésion familiale, une intensité élevée de la douleurs et un sentiment d'impuissance.

Test de dépistage

On dit souvent de la FM qu'elle est « invisible », notamment parce qu'on ne peut pas la dépister au moyen des tests médicaux habituels. Cependant, la recherche médicale a permis d'apporter des preuves démontrant, sans l'ombre d'un doute, qu'il s'agit d'une déficience neurophysiologique qui dérègle plusieurs systèmes du corps humain. Même s'il n'existe pas

Mot de l'intervenante

Ce mois-ci, pour la nouvelle année qui débute, j'ai envie d'y aller avec douceur.

Tout d'abord, je souhaite sincèrement que vous et votre entourage soyez en bonne santé. Je souhaite que cette année soit encore plus belle, plus joyeuse et plus douce que la précédente. J'espère que vous vous sentirez bien en dedans, en dehors, au complet. Si ce n'est pas le cas, j'espère que vous irez demander du soutien pour ressentir ce précieux équilibre.

Je vous souhaite des fous rires à n'en plus finir et des larmes de joie qui réchauffent le cœur. Je vous souhaite des paysages à couper le souffle et des moments où le temps semble s'arrêter. Je vous souhaite des câlins, des regards qui font du bien. Je vous souhaite que la musique vous donne envie de danser, même quand ce n'est « pas le bon moment ». Je vous souhaite que le bon moment soit tout le temps.

J'espère que vous profitez de chaque journée, même quand il fait plus gris. Je souhaite que vous puissiez reconnaître la beauté, celle que l'on voit avec les yeux du cœur. Je vous souhaite une année remplie de réponses à vos questions. Une année intéressante qui vous poussera à être curieux(se), à aller découvrir. Une année pleine d'instant où vous aurez envie de respirer l'air frais, de discuter avec votre voisine et de sourire à quelqu'un que vous ne connaissez pas.

Je vous souhaite encore une fois la santé. Parce que si la santé physique est affectée, c'est difficile de bien aller. Parce que si la santé mentale est affectée, c'est difficile d'avancer. Je vous souhaite donc, avant toute chose, de prendre soin de vous. À l'intérieur, à l'extérieur, au complet. Tout au long de l'année. Ensuite, le reste sera plus facile à apercevoir, à ressentir et à apprécier.

Bonne année à tous et à toutes, j'espère que vous avez passé de belles fêtes. Je suis disponible si vous avez besoin de me parler, si vous avez besoin de soutien. Je suis là pour ça !

Virginie Fredette, intervenante

lastuce@smqpierredesaurel.org



Activités à venir dans le milieu de vie L'ASTUCE

Afin de suivre les consignes sanitaires les activités se déroulent avec un nombre réduit de participants. Réservez votre place au 450-746-1497 ou info@smqpierredesaurel.org

L'ASTUCE

71 Hôtel-Dieu, local 106A, Sorel-Tracy
450-746-1497



Le milieu de vie L'ASTUCE sera ouvert tous les mardis et jeudis dès le 4 janvier 2022 de 9h à 12h et de 13h à 15h30

Les activités structurées débuteront le:

Mardi le 18 janvier: Café rencontre de 10h à 11h30

Mardi le 25 janvier: Café rencontre de 10h à 11h30



Jeudi le 20 janvier: Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30 Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

Jeudi le 27 janvier: Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30 Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

Programmation janvier 2022

Mardi et jeudi, dès le 4 janvier

Milieu de vie L'ASTUCE. Briser l'isolement, se ressourcer, créer des liens dans une ambiance chaleureuse et sans jugement. Intervenante sur place pour vous soutenir dans vos cheminements personnels.

Lundi le 17 janvier de 13h15 à 14h30

Tai chi avancé avec Mona Aussant. 12 semaines. Gratuit Groupe complet

Mardi le 18 janvier de 10h à 11h30

Café rencontre tous les mardis. Animé par Virginie Fredette. Briser l'isolement par des discussions, des échanges, de l'information sur divers sujets. Gratuit.

Mercredi le 19 janvier de 13h15 à 14h30

Tai chi santé avec Mona Aussant. 12 semaines. Gratuit Groupe complet
Mouvements de tai chi de base: respiration, réchauffement, étirement se pratiquant assis et debout en alternance. Ces exercices peuvent convenir à tous.

Jeudi le 20 janvier de 9h30 à 11h30

Atelier de bricolage Animé par Marie-France Lamarre.
Mandala, dessin, bricolage saisonnier, etc. Gratuit

Jeudi le 20 janvier de 13h à 15h30

Atelier de tricot et partage de connaissances. Animé par Fernande Vaillancourt.
Conseils et trucs pour vous soutenir dans votre projet tricot. Gratuit.

Vendredi le 7 janvier de 19h à 22h

Club d'échecs Sorel-Tracy. Carte de membre 15\$
Des joueurs d'échecs se rencontrent chaque semaine afin d'améliorer leur performance et apprendre de nouvelles stratégies de jeu.

Mercredi le 26 janvier de 13h30 à 15h30

Atelier « violence secours ». Comment aider une amie qui vit de la violence. En collaboration avec la Maison La Source. Gratuit

Mercredi le 9 février de 13h30 à 15h30

« **Les émotions** » atelier virtuel plateforme ZOOM. Animé par Virginie Fredette.
Reconnaître, apprivoiser et mieux contrôler les émotions qui nous habitent.
Membre: Gratuit Non-membre: 15\$

Inscription: 450-746-1497 info@smqpierredesaurel.org

Carte de membre au coût de 15\$ obligatoire pour participer aux activités.

71 Hôtel-Dieu, local 105, Sorel-Tracy

Soyons tolérants

Savoir respecter les idées des autres, leur manière de vivre, de réagir aux événements ou de se comporter, c'est admettre que nous ne sommes pas la perfection et que chacun a le droit d'être différent de nous.

Notre façon de vivre et de voir les choses n'est pas forcément la meilleure. Il faut admettre que chacun a le droit de vivre comme il l'entend et que nous n'avons pas le droit de les juger. Ne pas juger, c'est admettre que tout est possible. Nous avons tous le droit de vivre comme bon nous semble à partir du moment où nous n'intervenons pas dans la liberté des autres.

Nous avons tendance à tout juger: de la manière dont les autres sont habillés, à l'éducation qu'ils donnent à leurs enfants, en passant par les acquisitions qu'ils font et ainsi de suite... Tout y passe, nous passons en revue tout ce que nous ne voulons pas ou ne pouvons pas faire.

Pourquoi avons-nous ce besoin de tout critiquer? Par jalousie, par conformisme ou pour parler quand nous ne savons pas quoi dire? C'est du temps perdu, ce n'est pas positif, cela ne nous apporte rien. On ne peut que procurer de la peine à la personne qui en fait l'objet si c'est rapporté.

Alors passons notre temps à quelque chose de plus constructif, de plus valorisant, qui nous apporte de la joie. La critique procure-t-elle du bonheur? Non, bien sûr: alors évitons de critiquer, refusons de nous associer à ceux qui systématiquement passent leur temps à ça. Si nous ne relevons pas leur critique, il y a fort à parier qu'ils abandonneront rapidement le sujet.

Évitons de juger ou de critiquer de peur de l'être à notre tour...

Source: Thérèse Hart, Pensée de mon Jardin. Les Éditions Logiques

La leçon du verre d'eau

Un jour, un professeur de chimie a décidé d'enseigner à ses élèves une leçon différentes de celles qu'il avait l'habitude de donner. Tenant un verre d'eau à la main, il a demandé aux élèves: « Selon vous, combien peut bien peser ce verre d'eau? » « 500 grammes » s'exclama une voix au fond de la classe. « 600 » a déclaré une autre étudiant.

« Je ne le sais pas vraiment. » répliqua le professeur, le verre dans sa main bien en évidence pour s'assurer que tout le monde pouvait le voir. « Si nous ne le pesons pas, nous ne le saurons pas. Peu importe le poids, ce qui compte, c'est de savoir que ce n'est pas bien lourd. »

« Qu'est-ce qui se passera si je le tiens comme ça pendant quelques minutes? » « Rien! » rétorqua une étudiante.

« Bon, et si je le tiens pendant une heure comme ça, que pourrait-il arriver? » « Votre bras va commencer à faire mal », a déclaré un autre étudiant.

« En effet. Et que se passerait-il si je tenais le verre dans ma main comme ça pendant une heure, quatre heures, une journée entière? » « Vous risquez d'avoir de plus en plus mal ! », scanda une étudiante. « Votre main va s'engourdir », dit un autre. « Votre bras risque de se paralyser et on devra vous amener à l'hôpital !, cria un jeune du fond de la classe.

« C'est vrai » dit le professeur. « Mais notez que, pendant tout ce temps, le poids du verre d'eau n'a pas changé. Quelles sont alors les causes des douleurs? »

Pendant un long moment les élèves se turent. Ils semblaient perplexes.

« Que dois-je faire pour éviter la douleur? » enchaîna le professeur.

« Bien, posez le verre... » murmura un étudiant timidement.

« Exactement! » s'écria le professeur.

« C'est une leçon que je veux que vous reteniez: les problèmes et les soucis de la vie sont comme ce verre d'eau. Pensez à eux pendant un court moment, rien ne se passera. Mais pensez-y un peu plus longtemps et ils commenceront à faire mal. Et si vous y pensez toute la journée, vous vous sentirez paralysé. Incapable de faire quoi que ce soit. Il est important de se rappeler de laisser aller vos problèmes. N'oubliez pas de déposer le verre! »

Source: aujardindelamitie.com



Quand faut-il agir par rapport à sa propre colère?

Les sentiments de colère sont des réactions normales dans certaines situations qui sont indépendantes de notre volonté. Parfois, la colère est le signe d'un trop grand stress. Il est difficile de savoir si l'on doit simplement laisser passer sa colère ou faire des efforts particuliers pour l'enrayer.

La colère est un problème qui mérite toute votre attention si:

- Elle habite votre esprit depuis des semaines et vous empêche de profiter de la vie.
- Elle est causée par quelque chose qui vous est arrivé il y a longtemps.
- Elle provoque en vous un esprit de vengeance.
- Elle vous rend violent envers les autres ou vous-même.
- Elle vous empêche de faire votre travail.
- Elle nuit à vos relations avec les membres de votre famille et vos amis.



Faire face à sa colère

Des études ont démontré que la colère peut causer de graves problèmes de santé, notamment des ulcères et des maladies du cœur. La colère peut également vous amener à perdre votre emploi ou vos amis, ou à briser votre mariage. Vous pouvez faire face à votre colère lorsqu'elle survient et vous pouvez changer votre façon de voir la vie.

Solutions à court terme face à la colère:

- Admettez que vous êtes en colère. Ce n'est pas en niant les sentiments de colère que ceux-ci vont disparaître. Ils continueront plutôt de se manifester de façon inappropriée.
- Essayez de ne pas réagir de manière exagérée. Demandez-vous si la situation est aussi grave qu'elle en a l'air. Comment vous sentiriez-vous si vous verriez quelqu'un réagir de la même façon que vous dans cette situation?
- Essayez de penser à quelque chose de plus agréable, un beau souvenir de vacances par exemple, plutôt qu'à la file d'attente, à la circulation ou à la raison pour laquelle vous êtes en colère.
- Déterminez la source de votre colère. Est-ce que ce sont les gestes ou les paroles d'une autre personne qui vous ont blessé? Dans l'affirmative, essayez de régler calmement le problème avec la personne concernée afin de lui faire comprendre pourquoi vous êtes en colère.
- Écoutez attentivement l'autre personne, sans l'interrompre, de façon à pouvoir comprendre ce qu'elle essaie de vous expliquer.

Solutions à long terme face à sa colère:

- Demandez à des personnes qui ont vécu des expériences semblables de vous expliquer comment elles ont réagi face à des situations auxquelles elles ne pouvaient rien, comme la perte d'un emploi.
- Évitez de vous blâmer même si vous êtes responsable de votre malheur par suite d'une erreur. Essayez de tirer une leçon de votre erreur pour ne pas la répéter.
- Réduisez la tension en trouvant du temps pour faire des activités physiques. La colère est un moyen de libérer l'énergie qui monte par suite d'une réaction au stress. Trouvez un moyen plus productif de dépenser cette énergie.
- Réduisez votre degré de stress en utilisant des techniques de gestion du stress et en réservant du temps pur des choses que vous aimez faire.
- Apprenez à méditer. Ce n'est pas aussi obscur que vous ne le croyez. Si vous apprenez à maîtriser vos pensées lorsque vous n'êtes pas en colère, vous pourrez mieux vous maîtriser lorsque vous le serez.
- Moquez-vous de vous-même. Si vous parvenez à voir le côté drôle d'une situation difficile, vous pourrez en rire au lieu d'envoyer de violents coups de poing.
- Apprenez à vous fier aux capacités des autres et à respecter le fait que nous avons tous des qualités différentes. Une partie de votre colère découle peut-être du fait que vous manquez de confiance dans les capacités des autres.
- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance, soit un membre de la famille, un ami, un collègue. Cela peut vous aider à voir les choses d'un point de vue différent.
- Allez chercher l'aide d'un professionnel. Si vos problèmes sont graves, vous avez peut-être besoin de l'aide d'un conseiller en santé mentale.

Les soins palliatifs: de quoi s'agit-il?

Les maladies chroniques graves affectent considérablement la qualité de vie du patient et de son entourage. Toute personne souffrant d'une maladie grave peut bénéficier de soins palliatifs. Les soins palliatifs sont une forme de soins dont l'objectif central est d'apporter un soutien et un soulagement aux personnes qui souffrent d'un grave problème de santé pouvant entraîner la mort à court ou moyen terme.

On sait que les soins palliatifs améliorent considérablement la qualité de vie des personnes gravement malades et de leur famille. Cependant, on estime que seulement 14% des personnes ayant besoin de ce type de soins les reçoivent en réalité.

Jamais auparavant dans l'histoire, les soins palliatifs n'ont été aussi nécessaires qu'aujourd'hui. En effet, les progrès de la médecine ont permis d'allonger l'espérance de vie. Et donc d'augmenter la survie des personnes atteinte de maladies chroniques. Ainsi, beaucoup de personnes ne meurent pas immédiatement de la maladie dont elles souffrent, mais souffrent beaucoup des symptômes de la maladie.

Que sont les soins palliatifs?

Les soins palliatifs sont un domaine de la médecine qui vise à prévenir et à soulager les souffrances des personnes gravement malades, ainsi qu'à offrir une meilleure qualité de vie à ces patients et à leur famille. Ils s'appliquent lorsqu'une personne souffre d'une maladie mortelle.

Les principaux objectifs de ce type de soins sont les suivants:

- Gérer les symptômes qui causent la souffrance du patient et de sa famille
- Adapter les objectifs de traitement aux conditions et aux préférences du patient.
- Faciliter et maintenir la communication entre le patient, sa famille et l'équipe médicale.
- Fournir un soutien psychosocial et spirituel au patient et à sa famille.

Les soins palliatifs couvrent un large éventail de maladies. Ils profitent à ceux qui sont dans une phase grave de leur maladie ainsi qu'à ceux qui, en raison de leur état, ne reçoivent pas de traitement conventionnel. Mais également à ceux qui répondent mal aux traitements établis.

En quoi consistent les soins palliatifs?

Une maladie chronique grave est une affection qui touche de multiples dimensions de la vie du patient et de sa famille. Les soins palliatifs visent à apporter une réponse aux:

- Problèmes physiques
- Questions pratiques
- Aspects psychosociaux
- Domaine spirituel

Les problèmes physiques comprennent souvent de la douleur, un essoufflement, des troubles de sommeil et des troubles digestifs. Ces problèmes sont généralement traités à l'aide de médicaments, de la physiothérapie, de conseils nutritionnels et de l'ergothérapie. Dans ces cas, il y a aussi souvent un certain nombre de problèmes pratiques liés principalement à la disponibilité des ressources. Lorsque nous parlons de ressources, nous les comprenons comme financières ou comme des moyens ou des outils nécessaires au bien-être du patient et de sa famille.

Les maladies graves exigent également un soutien psychosocial pour faire face à la peur, au désespoir ou au déni. Il est principalement assuré par des groupes de conseil et de soutien. Une aide spirituelle devrait également être fournie pour explorer les croyances et les valeurs qui contribuent à l'acceptation et à la gestion de la situation.

Qui doit les fournir et dans quelles conditions?

Les soins palliatifs peuvent être dispensés dans un hôpital, dans un centre spécialisé pour cela ou à domicile. Il appartient au patient et à sa famille de décider de la meilleure option, en tenant compte des avantages et des inconvénients de chacun. Il a été prouvé que dans la plupart des cas, les soins à domicile sont très bénéfiques pour la personne malade. Toutefois, cette option dépendra des conditions et de la disponibilité de chaque famille, ainsi que de l'accès à des moyens de soutien extérieur. Idéalement, ce type de soins devrait être fourni par une équipe médicale en partenariat avec la famille du patient. Une personne atteinte d'une maladie grave a besoin d'une équipe de médecins, d'une infirmière, d'un assistant physique, d'un nutritionniste, d'un psychologue, d'un travailleur social, d'un masseur thérapeute et d'un conseiller spirituel.

Les points à garder à l'esprit

Il est très important que le patient et sa famille connaissent les détails de la maladie, les options de traitement et le pronostic. Cela leur donnera les outils nécessaires pour prendre des décisions plus éclairées à chaque étape. Il existe une énorme inégalité dans le monde en termes d'accès aux soins palliatifs. Dans les pays à hauts revenus, presque tous les patients ont accès aux soins palliatifs; dans les pays à faibles revenus, en revanche, ces soins brillent par leur absence. 98% des enfants ayant besoin de soins palliatifs vivent dans des pays pauvres.

<https://amelioresasante.com/les-soins-palliatifs-de-quoi-sagit-il/>

Recettes

Pizza antipasti

1 pizza aux tomates du commerce (17x12 pouces); 1 contenant de 200g de bocconcinis perles égouttés; 2 c. à soupe de persil frais; 2 c. à soupe de basilic frais; 1/4 tasse d'huile d'olive; 1 boîte d'artichauts marinés, coupés et égouttés; 2 tasses de tomates cerises coupées en deux; le zeste de 1/2 citron. 6 tranches de bacon ou prosciutto cuit, croustillant et coupés en morceaux.

Dans un bol mélanger bocconcinis, herbes et 2 c. à soupe d'huile. Saler et poivrer. Verser sur la pizza. Dans le même bol mélanger artichauts, tomates cerises, zeste de citron et le reste de l'huile. Saler et poivrer. Verser sur la pizza. Ajouter les morceaux de bacon.



Galette à la mélasse

1 tasse de margarine ou beurre; 1 tasse de sucre; 1 œuf; 1 tasse de mélasse, 1/2 tasse de lait; 2 c. à thé de soda à pâte; 3 c. à thé de gingembre moulu; 4 tasses ou plus de farine.

Mélanger le beurre, le sucre et l'œuf. Ajouter le lait et la mélasse. Ajouter les ingrédients secs tamisés ensemble. Déposer par cuillerée sur une tôle à biscuit et cuire au four à 350F jusqu'à ce que le contour soit doré.



- Je t'aime
- Comment sais-tu
que c'est de l'amour ?
- Quand je pense à toi,
je ne peux plus respirer



- ça s'est de l'ashtme
- Alors je t'ashtme !

**TU NE POURRAS JAMAIS
DEMANDER AUX GENS
D'ARRÊTER DE TE CRITIQUER**

**MAIS TU PEUX
ARRÊTER DE
LES ÉCOUTER !!**



J'ai tenté de faire du sport.
Je dois être allergique...



Parce que juste après j'avais
le visage tout rouge, j'étais
en sueur et mon coeur
battait très vite.
VRAIMENT DANGEREUX !

Coin détente

Répondez aux 5 questions afin de trouver la réponse formée par la première lettre de chaque réponse.

Produit de la pomme: _____

1. - - - - -
2. - - - - -
3. - - - - -
4. - - - -
5. - - - - -



1. La nuit des Longs ...
2. Événement qui a ravagé l'Hôpital de l'Hôtel-Dieu à Montréal en 1734
3. Collège qui a été la cible d'une fusillade en 2006
4. Juste pour ...
5. Liquide dont le prix a considérablement augmenté

Réponse: Courteau; Incendie; Dawson; rre; essence;

Mots à l'envers

Animateur sportif à la radio, célèbre pour son
« Bonsoir, elle est partie! »

OETURLBT _____

Entraîneur de plusieurs équipes de la Ligue national
de hockey, sénateur du Canada depuis 2009.

ESMERD _____

Célèbre animateur de La Soirée du hockey à Radio-
Canada, de 1952 à 1985.

AILRCEVLEA _____

Mont pour pratiquer le ski, visible à partir de la ville de
Magog.

FROROD _____

Papetière québécoise dont le siège social se situe à
Kingsey Falls.

EDSACSCA _____

Réponses: Brulotte; Demers; Lecavaller; Orford; Cascades

Besoin de se confier

Quelle que soit la façon de se confier, se sentir écouté apporte un réconfort. En effet, pouvoir parler à quelqu'un, en toute confiance, est un besoin fondamental de l'être humain: besoin d'être écouté, aimé, apprécié et sécurisé. Se sentir libre enfin, d'exprimer ce que l'on pense, pleurer, épancher notre peine comme on le ressent, exprimer notre douleur, c'est une façon de se réaliser soi-même.

Faire des confidences n'est pas seulement se reposer sur quelqu'un et s'en remettre, en toute confiance, au regard de l'autre. C'est aussi mettre de côté nos soucis, les extérioriser pour les regarder, par la suite, d'une façon plus objective afin de pouvoir prendre une décision éclairée. Rechercher un confident exige du discernement. Un confident doit être capable d'écouter attentivement la personne qui se confie. Au besoin, il la consolera, la calmera en trouvant des paroles d'encouragement. Il aura quelques fois à poser des gestes réconfortants, offrir une bonne tisane, par exemple ou bien prendre une marche avec la personne. Il pourra, de plus lui proposer son aide dans certaines situations.

Un confident, c'est d'abord la personne qui te respecte et qui prend soin de ne pas dévoiler tes secrets.

Cette personne peut se trouver tout près de toi: unE amiE, un proche ou un membre de ta famille. Faire connaissance, tisser des liens, partager ton vécu est une véritable thérapie en soi.

Pour les personnes qui trouvent difficile de parler de soi, le journal intime est une sorte d'ami. Il est discret et toujours là lorsqu'on a besoin de lui. C'est une merveilleuse façon de se confier tranquillement, à son rythme. Tu pourras ainsi mieux comprendre tes émotions, les événements significatifs dans ta vie au quotidien et meubler ta solitude.

Tu pourras, par la suite, choisir de te confier à quelqu'un.

Si par contre, tu te sens incapable d'affronter le quotidien, si tu vis un désordre affectif important soit à la suite d'un deuil ou d'un divorce, entre autres, tu peux en parler à un confident de ton choix. Selon tes besoins, la personne t'accompagnera à trouver où se cache ta blessure. Elle pourra t'aider à traverser les crises ou les passages difficiles que tu rencontres sur ta route.

Se confier est un geste dicté par le cœur. Cela traduit une sensibilité, une forme de vulnérabilité naturelle:

« Je reste moi-même, je suis donc capable de vivre un échange véritable entre l'autre et moi ».

Ce confident ami, a le droit de s'attendre à ce qu'on lui prête une oreille attentive à son tour.

Voici les 3 mots clefs qui peuvent t'aider à trouver instinctivement la bonne façon d'agir:

la sollicitude, la délicatesse et le souci de l'autre.

Source: Le Bel Âge

Vous aimeriez confier vos soucis et vos angoisses à une personne de confiance?

Santé mentale Québec –*Pierre-De Saurel* offre le service « Suivi individuel » pour parlez en toute confiance avec notre intervenante.

Contactez Virginie au 450-746-1497 ou lastuce@smqpierredesaurel.org



Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail !

Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*

71 Hôtel-Dieu, local 105
Sorel-Tracy, Qc J3P 3L1
450-746-1497

Courriel: info@smqpierredesaurel.org

Facebook: Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*

Site web: SMQ-Pierre-De Saurel.org

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Pierre-De Saurel
Promouvoir. Soutenir. Outiller.