

L'Envolée



C'est l'été



Une fois de plus cette année Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel vous offre une programmation d'été avec des ateliers rafraichissants!!

Programmation d'été

Lundi le 17 juin de 9h à 12h

« **Le bonheur par la pleine conscience** », atelier de 3 heures, qu'est-ce que le bonheur et comment le cultiver? Redéfinir ce qui est important et le pouvoir de l'instant présent.

Animé par Anny Williams et Grace Gauthier

Coût de l'atelier: 20\$ Inscription: 450-746-1497

Mardi 6-13-20 et 27 août de 10h30 à 11h30

« **Tai chi exercice** ». Au parc Regard sur le Fleuve venez découvrir le Tai chi exercice. Des mouvements de Tai chi adaptés pour tous.

Animé par Mona Aussant. Cette activité est gratuite.

Milieu de vie L'ASTUCE

Les mardis et jeudis Julie vous accueille à L'ASTUCE de 9h à 12 et de 13h à 16h. Activités, ateliers de ressourcement et jeux de société sont au menu de l'été. Consultez l'horaire complète en page 9.

Sommaire:

Mot de la directrice

La petite clé du bonheur

Calendrier des activités SMQPDS

Un spa maison (suite)

Mot de l'intervenante

Activités à L'ASTUCE

Opinion du lecteur

10 trucs pour reprendre confiance en soi

Ma dépression, mon témoignage

L'art de prendre soin de soi

10 conseils pour gérer votre stress

Comment mettre à distance ces personnes toxiques qui affectent votre vie?

La solitude, un bonheur à découvrir

Recettes

Divertissons-nous

On s'amuse...c'est l'été

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais, Julie Tansey
et Claire Cournoyer

Conception et mise en page:
Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Saviez-vous que la santé mentale est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. Être en bonne santé mentale permet de jouir de la vie.

L'importance de promouvoir la santé mentale devient un enjeu de société majeur, au moment où de plus en plus de gens s'éclipsent de la vie active, ne pouvant plus suivre le rythme. On estime que deux étudiants sur trois au niveau secondaire vivent un stress qui a une influence négative sur leurs études, que la moitié des étudiants à l'université ressentiraient des symptômes dépressifs, que le quart des travailleurs éprouveraient de la détresse psychologique et que trois personnes agricultrices sur cinq vivraient de l'anxiété.

Comme dit l'Organisation mondiale de la santé « il n'y a pas de santé sans santé mentale ». Agir pour la créer, la développer et la renforcer est un élément essentiel pour prévenir la maladie mentale. Cette constatation faite par l'Organisation mondiale de la santé, est d'autant plus vraie que les problèmes découlant d'une santé mentale affaiblie coûtent cher individuellement et socialement. On estime en effet que le tiers des réclamations d'assurances découlerait d'un problème de santé mentale et le coût de l'absentéisme serait estimé à 16 milliards de dollars annuellement au Canada.

On estime que les entreprises qui prennent soin de la santé mentale de leurs employés économiseraient jusqu'à trois fois leur investissement tout en créant des environnements favorables à la santé. Il faut donc penser au-delà de la responsabilisation des individus et mettre en place des stratégies collectives.

Pour Santé mentale Québec – Pierre-De Saurel et tout particulièrement pour l'année 2019-2020, il est important de découvrir que nous pouvons travailler tous ensemble pour une bonne santé mentale. La santé mentale c'est un aspect intangible, ça ne se voit pas. C'est parfois même incompréhensible. Il faut donc avoir en tête que nous pouvons, tous ensemble favoriser la BONNE santé mentale de tout un chacun ainsi que NOTRE santé mentale. Parce qu'avouons-nous-le, il est important de penser à nous et de s'accorder du temps pour nous!

Je vous souhaite un bel été! Profitez-en! 😊

Nathalie Desmarais, directrice générale



Le Club d'échecs Sorel-Tracy remercie ses membres pour leur assiduité aux rencontres du vendredi soir. Le club prend congé pour l'été.

Les rencontres reprendront le vendredi 6 septembre de 19h à 22h, 71 Hôtel-Dieu, local 107.

Carte de membre 15\$ annuellement.

Bienvenue!!



La petite clé du bonheur

Aujourd'hui, je t'offre la clé du bonheur. C'est une clé que tu avais peut-être perdue ou oubliée? Quoi qu'il en soit, j'aimerais que tu l'acceptes. Je te la donne en toute sincérité, avec tout mon cœur.

Il y a peut-être longtemps que tu t'empêches de faire des choses qui feraient ton bonheur.

Tu as peut-être mis de côté cette idée de partir en voyage, de prendre un cours quelconque, de t'acheter des nouveaux vêtements, de changer de voiture, etc. Enfin, de te faire plaisir.

Je sais que plusieurs raisons ont pu t'empêcher de passer à l'action pour obtenir ou faire ce que tu désires. Cela peut être la peur de ne pas être à la hauteur, la peur qu'il arrive quelque chose de désagréable, la peur de manquer d'argent, la peur d'être jugé, etc.

Quelles que soient tes peurs, savais-tu qu'elles existent pour t'aider?

Les peurs existent pour être dépassées, pour faire grandir. À chaque fois que tu te laisses contrôler par une peur, tu n'es plus en contact avec ton pouvoir. En faisant confiance davantage à la vie (en passant à l'action) et en te rappelant que tout ce qui t'arrive n'est qu'expériences pour apprendre, tu deviendras de plus en plus conscient que tu as ce grand pouvoir de t'apporter tout ce dont tu as besoin pour être heureux. Personne n'est responsable de ton bonheur, sauf toi.

Commence par des petits bonheurs et dis-toi que tu y as droit. Tout le monde doit dépasser ses peurs.

Réalise qu'au fond, tu n'as rien à perdre et que cette expérience te mènera vers de plus grandes réalisations.

Commence dès maintenant en accomplissant de petites actions. Tôt ou tard, selon la loi de la manifestation, tu atteindras ton but. Sois patient!

Savais-tu que:

« Que tu fasses ce que tu aimes pour ton propre plaisir ou que tu fasses ce que tu n'aimes pas par peur de déplaire, il y aura toujours quelqu'un qui critiquera quelque part. Alors pourquoi ne pas faire ce que tu aimes dès maintenant? »

Aussi, ne place jamais quelqu'un sur un piédestal. Cette personne a le même pouvoir que toi.

N'envie personne. Ce qui la rend heureuse n'est pas nécessairement ce qui te rendrait heureux.

La clé c'est d'aller chercher toi-même ce que toi tu as vraiment envie.

Chaque jour est un jour nouveau. Pourquoi ne pas faire de ce jour celui où tu as commencé à te rendre heureux? Ouvre tes ailes et dirige-toi vers ce qui te tient à cœur.

Ceci est la clé du bonheur. Ne la garde pas pour toi.

Plusieurs personnes que tu connais aimeraient aussi obtenir cette clé.

Offre-la leur en toute sincérité et commence à semer le bonheur autour de toi.

En la donnant aux autres, il ne faut pas être inquiet, il nous en reste une copie.

Il ne faut pas être égoïste, le bonheur, il faut le partager avec les autres.

Je te souhaite sincèrement tout le bonheur que tu veux!

« Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie. »



www.aujardindelamitié.com

**Le bonheur est l'art de
faire un bouquet
avec les fleurs
qui sont à notre portée**

(Suzanne Lussier)



Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Juin 2019	Personnel présent au bureau tous les jours				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
	3	4	5	6	7
	16h30 Assemblée Générale Annuelle				
	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21
9h à 12h « Le bonheur par la pleine conscience »					
24	25	26	27	28	
CONGÉ					

En été l'éclat du jardin est aussi féérique qu'un feu d'artifice!



Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Personnel présent au bureau tous les jours	Vendredi	5				
	Jeudi	4				
	Mercredi	3				
	Mardi	2				
	Lundi	1	CONGÉ 	8	9	15
			10	11	17	18
						25
						26
						31
						30
						29



N.B.: Nathalie sera en vacances du 13 au 28 juillet, du 17 au 25 août
Sylvette du 27 juillet au 18 août.



Un spa maison (suite du journal d'avril-mai)

Jour 2

Levez-vous tôt et prenez un déjeuner contenant des protéines et des fruits.

On retourne méditer dehors.

Cette fois on se dit une qualité que nous aimerions posséder ou un état d'esprit que nous sentons le besoin d'être. Exemple : Compréhensive – générosité – créatrice – bonheur – rire – gratitude.

On se dit la qualité ou le mot qui image notre état d'esprit que nous aimerions être et on dit notre mot 3 fois, lentement, tout en admirant la nature qui nous entoure.

On garde silence.

En revenant chez-vous, prenez une bonne tisane relaxante et regardez des photos qui vous rappellent des magnifiques souvenirs.

Ensuite laissez votre esprit rêvassé au gré de ces souvenirs.

Lisez un bon livre en écoutant une musique qui vous détend. (bien choisir son livre pour ne pas que celui-ci vous stresse!)

Dégustez un bon dîner seul si possible pour vous, en mangeant assise à la table que vous aurez pris le temps de décorer. (fleurs, coutellerie, vaisselle spéciale, etc.)

Sortez marcher environ 10 minutes pour oxygéner votre cerveau! Pendant votre petite promenade pensez à une activité qui vous ferait plaisir de faire mais que vous ne prenez pas le temps de vous le permettre. Exemple : bricoler – tricoter – cuisiner – faire de la raquette – repoter vos plantes – chanter, etc.

On se donne le droit de le faire sans culpabilité...Amusez-vous tout le temps qu'il faudra. Bon après-midi!

On soupe en bonne compagnie ou seule. On dresse une plus belle table que le midi...(nappe, fleurs, chandelles, belle vaisselle). On découpe quelques petits cœurs sur lesquels on inscrit les qualités et les talents que nous avons la chance de posséder. On les dépose un peu partout sur notre table bien préparée pour notre souper. On écoute de la musique que nous aimons pour chanter un peu!

Après le souper, on joue à des jeux de société, aux cartes. On téléphone à une personne à qui nous n'avons pas parlé depuis longtemps question de lui dire qu'on pense souvent à elle, que nous l'apprécions et que nous l'aimons.

Suite à cette superbe soirée on se prélassé dans un bon bain tiède-chaud en prenant soin d'apporter les fleurs ou une plante. On écoute une petite musique douce.

N.B. : pour les personnes qui ne peuvent pas prendre de bain, prenez un grand contenant (sceau ou plat) et dorlotez vos pieds dans une eau tiède-chaude en y ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle. Vous en ressentirez un grand bien-être!

On se couche tôt, Bonne nuit!



Un spa maison (suite du journal d'avril-mai)

Jour 3

On fait la grasse matinée, on reste plus longtemps que d'habitude dans nos draps chauds.

On peut même se servir un petit déjeuner au lit en savourant ces moments de détente, en regardant autour de vous et de vous rendre compte que vous êtes choyés d'être bien dans votre chez-soi, pensez à vos qualités et vos talents et être capable de se dire que vous êtes une bonne personne, remercier la vie.

On se lève et on part méditer à notre lieu de bien-être.

Prenez le temps de regarder les arbres qui vous entourent, prenez le temps de sourire à la VIE, aux personnes que vous croisez sur votre chemin.

Aujourd'hui c'est la bonne journée pour faire un petit geste qui fait du bien...Exemple : ouvrir la porte à quelqu'un – laisser le passage à un piéton tout en lui envoyant la main – dire un « bonjour » à un parfait inconnu – cuisiner un met pour une jeune maman ou une personne seule, etc.

Pour le souper on se concocte un bon repas qui vous rappelle un beau souvenir.

On fait une petite marche autour de chez soi, environ 10 minutes.

En rentrant, c'est la fête! On se gâte! C'est l'heure de la grande relaxation...

Le bain

Saviez-vous que prendre un bon bain ça délasse et ça relaxe tout votre corps.

Issolez-vous!

Fermez la porte!

Évitez d'apporter, téléphone, tablette, ordinateur, etc.

Mettez-vous une belle musique relaxante pour faire relâcher votre esprit et pour qu'il puisse vagabonder sans être parasité par des images ou des informations négatives, tragiques qui ne vous apaiseront pas du tout.

Créez dans votre salle de bain, une atmosphère zen. Mettez plusieurs bougies, elles auront l'effet de tamiser la lumière et de vous plonger immédiatement dans une ambiance apaisante et relaxante.

Si le cœur vous le dit, versez quelques gouttes d'huile essentielle, celles-ci détendront vos muscles et votre corps. Vous pouvez utiliser de l'huile de lavande, de camomille ou de tilleul. Pour une détente assurée, réglez l'eau de votre bain plutôt chaude. Immergez-vous au moins 15 à 20 minutes.

Lorsque votre bain est terminé, emmaillotez-vous dans une couverture douce et bercez-vous lentement en sirotant une tisane à la camomille.

Immédiatement après votre tisane, allez au lit.

Bien détendu, votre respiration sera plus profonde, votre esprit partira à la dérive et vous perdrez la notion du temps. Cet état de relaxation s'accompagne d'un sentiment où rien ne presse. Ne reste que ce désir d'être bien avec soi-même.

Vous pourrez répéter cette expérience autant de fois que vous en ressentez le besoin, sauf qu'il faut tout mettre en branle pour se créer un magnifique moment, être assuré que vous ne serez pas dérangé pendant ces 3 jours consécutifs. Il est même préférable de vous préparer des bons petits repas que vous aurez pris le temps de cuisiner avant ces moments de relaxation et de détente que vous aimerez car ils vous apporteront beaucoup d'amour, de joie et de bien-être.

Bon spa et bonne relaxation!

Clàire Cournoyer ♥



R.B.Q.: 8340-8625-39

Residentiel - Commercial

- Systèmes de ventilation • Échangeur d'air
- Évacuation d'air (salle de bain, sècheuse, cuisinière)

Conduits sur mesure fabriqués chez nous!

450.780.8710
200 Phipps, Sorel-Tracy Bur.: 450.855.3306

Mot de l'intervenante

Voilà déjà deux mois que j'ai intégré le milieu de vie l'ASTUCE en tant qu'animatrice-intervenante et je dois dire que c'est un réel plaisir d'apprendre à connaître toutes les belles personnes qui se présentent au local à chaque semaine. J'ai la chance de me joindre à une équipe de travail très dévouée. J'ai vraiment à cœur la promotion et la prévention en santé mentale et j'y consacre beaucoup de mon temps depuis de nombreuses années.

Je suis également paire-aidante certifiée et j'étudie pour devenir mentor de rétablissement au département de psychiatrie de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.

Qu'est-ce que ça mange en hiver une paire-aidante ou une mentor de rétablissement?

En résumé, il s'agit d'une personne qui vit ou a déjà vécu une problématique importante en santé mentale et qui vit aujourd'hui son processus de rétablissement. Le pair aidant partage son vécu et utilise son histoire de rétablissement dans le but de redonner espoir, de servir de modèle d'identification, d'être une source de motivation et d'inspiration et de soutenir et informer les personnes vivant des situations similaires à ce qu'il a vécu. Mon approche est basée sur les forces et le développement du potentiel de chacun.

Je vous propose une programmation très variée pour les mois de juin et juillet 2019. Il y aura des nouveautés, des essais et des erreurs. . . J'ai tenté d'y apporter ma couleur tout en essayant de respecter vos demandes et intérêts.

Je me suis basée sur le thème de cette année qui est « DÉCOUVRIR c'est voir autrement ». À chaque semaine, vous remarquerez dans l'horaire un atelier DÉCOUVRIR, où j'aborderai certaines thématiques afin de vous les faire découvrir autrement. Parfois, de manière artistique, parfois à l'aide d'invités spéciaux, je vous promets de belles surprises et espère que vous participerez en grand nombre.

Je suis toujours ouverte à vos commentaires et suggestions alors n'hésitez pas à me dire tout ce qui vous passe par la tête.

L'été tarde à se montrer le bout du nez, mais je garde ESPOIR de vivre avec vous une très belle saison estivale....

Julie Tansey



Activités à L'ASTUCE local 106A

Juin 2019

Mardi	Jeudi
4 9h: Tricot, tricotin & artisanat 13h: Atelier DÉCOUVRIR: LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE	6 9h: Café & Skipbo 13h: Tricot et tricotin
11 9h: Tricot, tricotin & artisanat 13h: Atelier CAUSERIE: QUALITÉ DE VIE & DOULEUR CHRONIQUE	13 9h: Bracelets de l'amitié 13h: Tricot et tricotin
18 9h: Tricot, tricotin & artisanat 13h: Atelier DÉCOUVRIR: BACS DE FINES HERBES Par LA SPIRALE D'OR	20 9h: Café & détente 12h: Pique-nique au parc Regard sur le fleuve 13h: Tricot et tricotin
25 9h: Tricot, tricotin & artisanat 13h: Atelier DÉCOUVRIR: LE TROUBLE DE STRESS POST TRAUMATIQUE <i>Témoignage de Josée Querry</i>	27 9h: Fais-moi un dessin 13h: Tricot et tricotin

Juillet 2019

Mardi	Jeudi
2 9h: Tricot, tricotin & artisanat 13h: Atelier CAUSERIE: GESTION DE LA COLÈRE	4 9h: Café & jeu de cribbage 13h: Atelier DÉCOUVRIR: VOUS ÊTES GÉNIAL ET VOUS NE LE SAVEZ PAS
9 9h: Tricot, tricotin & artisanat 13h: Atelier DÉCOUVRIR: MES TALENTS CACHÉS	11 9h: Mandalas & Origami 13h: Atelier CAUSERIE: MIEUX SE CONNAÎTRE
16 9h: Tricot, tricotin & artisanat 13h: Atelier DÉCOUVRIR: MES RÉUSSITES & MES SUCCÈS	18 9h: Café & détente 12h: Pique-nique au parc Regard sur le fleuve 13h: Comité des Astucieux
23 9h: Tricot, tricotin & artisanat 13h: Atelier DÉCOUVRIR: LA FORCE DE L'ESPOIR	25 9h: Atelier de magie 13h: Club de lecture
30 9h: Tricot, tricotin & artisanat 13h: Initiation à la méditation	



L'ASTUCE
Brisons l'isolement, ensemble

Le milieu de vie se veut un
endroit accueillant, chaleureux
et ouvert à tous.

Vous pouvez vous présenter en tout temps (durant les heures d'ouverture de l'ASTUCE) pour de la lecture, des casse-têtes, des jeux ou pour simplement briser votre isolement et rencontrer de nouvelles personnes.

Vous pouvez ajouter vos couleurs, n'hésitez pas à me proposer vos idées pour l'horaire d'automne...

Nous pourrons ainsi créer ensemble un milieu de vie à l'image de tous ses membres...

Opinion du lecteur

Depuis l'ouverture du milieu de vie L'ASTUCE je participe aux activités. J'y ai découvert, grâce à une amie, la façon de broder des cartes de souhait. J'adore ça! Cela me relaxe et m'aide à ralentir le hamster qui court toujours dans ma tête.

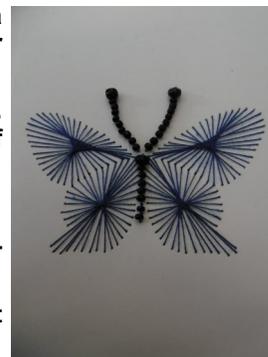
Dernièrement on m'a donné la possibilité d'animer un atelier sur cette façon de broder des cartes. Il y avait plusieurs personnes et toutes ont brodé un papillon, qui pour moi est très représentatif de cette année...je prends mon envol.

Les gens ont apprécié et on m'a même dit que j'étais bonne pour montrer les étapes à suivre.

J'ai découvert grâce à cette activité que mon estime et ma confiance en moi reprennent vie tranquillement.

C'est le travail que j'ai entrepris sur moi cette année. Je remercie toutes les personnes qui ont participé à cet atelier de m'avoir permis de grandir. J'espère renouveler l'expérience bientôt.

Josée



Carte brodée par Claire Hébert

10 trucs pour reprendre confiance en soi

La confiance en soi, ce n'est pas inné. Un peu plus d'estime de soi, d'expérience et de culot peuvent vous permettre de vous affirmer plus facilement. Vous souhaitez développer votre confiance en vous, et enfin oser affronter le monde? Les conseils suivants peuvent vous aider...

Ne fuyez pas les regards! Dès que quelqu'un vous regarde franchement, vous baissez les yeux ou détournez la tête? Arrêtez de fuir le regard de l'autre! La communication ne passe pas uniquement par la parole. Le regard et les expressions du visage sont importants. Bien sûr, n'exagérez pas et ne dévisager pas l'autre.

Transformez votre peur en énergie positive! Vous éprouvez une grande peur dans des situations nouvelles? Essayez de dissimuler votre nervosité et transformer cette peur en actions positives: souriez, parlez, allez vers les autres...

Créez le contact! Engager la conversation avec un inconnu ou même avec votre voisin de pallier peut vous sembler insurmontable. Mais dites-vous que tout le monde est nerveux lorsqu'il doit aborder une tierce personne. Forcez-vous à créer le contact, cela devrait vous rassurer et vous permettre de trouver les meilleurs moyens de nouer des relations.

Jetez-vous à l'eau! N'hésitez pas à découvrir de nouveaux milieux et à faire de nouvelles expériences. Petit à petit vous deviendrez capable de vous adapter à de nouveaux contextes.

N'imitiez pas! Il peut parfois être utile de prendre comme modèle quelqu'un qui est toujours sûr de lui. Pourtant la confiance en soi se manifeste différemment selon les personnalités et le style de chacun. Cherchez votre propre mode d'expression.

Je suis le meilleur! Utilisez la méthode Coué! Répétez-vous « je peux y arriver » « je suis le meilleur ». Pratiquer la pensée positive peut s'avérer payant. Il suffit parfois d'un petit coup de pouce pour réussir.

Affirmez-vous! Parler fort n'est pas forcément un signe de confiance en soi...mais cela aide à s'affirmer. Et c'est certainement plus efficace que de chuchoter. Regardez votre interlocuteur dans les yeux, adressez-vous directement à la personne.

Fixez-vous des objectifs réalisables! Votre manque de confiance en vous vient d'un sentiment permanent d'échec? Arrêtez de vous fixer des objectifs inaccessibles! L'une des clés de la confiance en soi est le réalisme. Segmentez vos objectifs en petites étapes réalisables.

Acceptez vos erreurs pour mieux progresser! Pour éviter les échecs, vous devez reconnaître vos erreurs! Évaluez de manière précise les raisons de vos échecs. En évitant de reproduire d'anciennes erreurs, vous ne pouvez que vous améliorer...

Alain Sousa, journaliste scientifique

Ma dépression, mon témoignage

Vous croyez que j'ai tout pour moi, tout ce qu'il faut pour être heureuse: un travail que j'aime, un amoureux qui prend soin de moi, qui m'aime et m'appuie, des activités qui me procurent énormément de plaisir et une famille très présente. J'arbore aussi un sourire à toute épreuve qui cache malheureusement les symptômes d'une maladie grave: la dépression.

« La dépression caractérise essentiellement un état de perte de motivation ou d'élan vital chez un individu, associé ou non à différents symptômes. Les symptômes les plus caractéristiques sont une perte d'espoir, d'envie, d'estime de soi. D'autres signes peuvent survenir, tels que l'anxiété ou l'angoisse, la fatigue, la tristesse, des pensées négatives, des idées noires, des intentions suicidaires ou d'autres modifications de l'humeur. »

J'ai longtemps perçu la fatigue et le manque d'énergie comme une faiblesse. J'avais honte de me sentir aussi vidée, sans goût pour les activités que j'aimais faire avant. J'étais déçue aussi; je me rappelais le plaisir que j'avais à faire certaines choses, à voir des amis, mais je me sentais incapable de les faire. C'est à ce moment que j'ai commencé à m'isoler chez moi alors que j'avais un besoin énorme de soutien.

Les proches des femmes atteintes de dépression ne savent souvent pas comment réagir face à la maladie. Vous-même, savez-vous comment vous pouvez aider quelqu'un qui lutte contre une dépression? Voici des petits conseils qui, personnellement, m'aident à me sentir mieux à travers la maladie.

Invitez-la à faire des activités relaxantes et énergisantes

Se motiver seule pour faire une activité, alors que la dépression prend souvent toute la place, peut parfois demander énormément d'énergie. Pourquoi ne pas prévoir de petits moments relaxants comme lui faire une manucure, écouter un film, aller au cinéma, patiner ou marcher un peu. (Pour créer de l'énergie, il faut bouger, mais si on exagère, on peut exacerber nos symptômes. Rappelez-vous qu'il vaut mieux faire une activité de courte durée (1h à 1h30) chaque jour plutôt qu'une journée trop remplie qui pourrait empirer l'état d'une femme en dépression.)

Évitez les activités qui demandent de la concentration

La dépression touche particulièrement les domaines intellectuels ou qui demandent de la concentration. Les jeux de société comme le Scrabble ou les jeux de cartes peuvent vite devenir difficiles. Cette difficulté est d'autant plus importante puisqu'elle nous fait sentir moins bon qu'à l'habitude, ce qui peut miner encore plus notre estime de soi. Il est capital de faire des activités stimulantes qui nous font plaisir et renforcent notre moral.

Aller la visiter chez elle

Être fatigué implique qu'on a besoin de repos et que la moindre sortie peut devenir très vite épuisante. Ça me fait du bien lorsque ma mère vient passer du temps avec moi. Je suis toujours dans mes affaires, et si je suis trop fatiguée, je me garde le droit d'aller me coucher un peu. (Si vous visitez une amie dépressive, prévoyez une visite de courte durée pour ne pas aller au-delà de ses limites. Pourquoi ne pas lui cuisiner un petit repas chez elle? Faire la cuisine demande beaucoup d'énergie et de créativité.)

Aidez-la à faire de petites tâches ménagères

Lorsqu'on vit une dépression, de petites tâches comme ranger un peu, faire la vaisselle, le lavage ou même faire son lit nous donnent l'impression de devoir escalader des montagnes. Un jour, ma mère est venue m'aider à ranger les vêtements qui tapissaient le sol de ma chambre. Ce cadeau qu'elle m'a fait m'a beaucoup aidé à me sentir mieux. Il est maintenant plus facile pour moi de maintenir l'ordre qu'elle a instauré dans mon appartement, et ce, malgré ma dépression.

Respectez sa dépression

La durée d'une dépression varie d'une personne à l'autre. Il est important de respecter son rythme et ses étapes. Des moments de solitude peuvent aussi être nécessaire à notre reconstruction, à l'apprentissage de notre corps, de nos limites et de nos pensées. Ce sont des moments difficiles, mais obligatoires pour passer à travers ces difficultés. Soyez présents, prêts à soutenir mais évitez de l'étouffer de conseils.

Si vous souffrez de dépression, un professionnel de la santé comme un psychologue peut vous aider, puisqu'il connaît des techniques pour vous aider à vous aider vous-même. Puisque la véritable guérison ne peut venir que de vous.

La dépression peut mener à des idées suicidaire. Si vous soupçonner qu'une personne pourrait vouloir s'enlever la vie, contactez le Centre de crise et de prévention du suicide de votre région. **Sorel-Tracy: La Traversée (450) 746-0303**

Élyse Bergeron

www.canalvie.com

L'art de prendre du temps pour soi (Anne Bourgoin)

Prendre du temps pour soi est devenu l'ultime richesse. Constamment sollicités et hyper-connectés, on en oublie de s'écouter. Il est pourtant essentiel de se reconnecter à soi pour conserver un équilibre de vie, pour gagner en indulgence, pour apprendre à relativiser, pour s'offrir un bon sommeil, pour prendre du temps pour soi et ne pas s'oublier. On appelle ça le slow life et ça ne demande que quelques ajustements.

Accepter ses limites

Lorsqu'on comprend (et accepte) qu'on a des limites, on s'oblige enfin à faire des choix et à établir des priorités. Car lorsqu'on a trop de projets, on paralyse notre capacité d'action. On allège ainsi son planning pour faire de la place à ce qui compte vraiment. Et on est indulgent avec soi-même. Ralentir et trouver son propre rythme peut prendre parfois un mois.

Prendre du temps pour soi sans To Do List

Les listes de choses à faire annotées anarchiquement sur des post-its, des cahiers ou des bouts de papier peuvent devenir une source de stress et de culpabilité. Surtout quand elles sont irréalisables! On prend du temps le matin pour réfléchir à ce qu'on doit vraiment faire et on se fait une feuille de route qui ne contiendra que les incontournables.

Une chose à la fois

Et oui, on est beaucoup plus efficace et rapide lorsqu'on travaille sur une seule chose à la fois. Le fait de se concentrer complètement sur une seule chose permet de ne pas se disperser et de réaliser cette tâche plus rapidement. On n'hésite pas à s'isoler avec un casque d'écoute (on dit que Mozart est parfait pour la concentration) et on coupe les appareils électroniques.

Apprendre l'art de prendre du temps pour soi

On change notre état d'esprit

La pensée positive permet de changer sa vision des autres et de soi-même. En modifiant notre perception d'un instant mal vécu, on se rappelle toutes les autres fois où cet instant a été une victoire. Cela permet de relativiser et de dédramatiser notre quotidien. On prend du recul sur l'évènement et on le replace dans un contexte logique. Et ça commence par le regard que l'on porte sur soi. La bienveillance commence avec nous-mêmes. La pratique de la pensée positive diminue les pensées négatives et donne un sentiment de bien-être durable.

Qu'aime-t-on vraiment?

Prendre un peu de temps pour se demander ce qui nous fait vraiment plaisir n'a rien d'un luxe. Une fois qu'on a identifié que, par exemple, on aime aller prendre un café chaque matin et le savourer sans regarder sa montre ou passer son dimanche matin à lire une pile de magazines dans son lit, on met en place une routine et des petits rituels inamovibles afin de s'ancrer pleinement dans son quotidien et de réaliser que ces routines nous permettent de vivre notre quotidien plus sereinement.

www.sympatico.ca

Dix conseils pour gérer votre stress

Ayez confiance en vous. Déterminez vos points forts et vos points faibles, acceptez-les et faites de votre mieux avec ce que vous avez.

Acceptez les compliments. Plusieurs ont de la difficulté à accepter les compliments mais nous avons tous besoin de ces signes de reconnaissance lors des moments difficiles.

Réservez du temps pour la famille et les amis. Entretenir ces relations nous assure qu'ils seront là pour partager nos joies et nos peines.

Offrez votre aide et acceptez d'en recevoir. Les relations avec la famille et les amis sont renforcées lorsqu'elles sont mises à l'épreuve.

Établissez un budget sensé. Les problèmes financiers sont source de stress. Soyez prudent dans nos dépenses.

Faites du bénévolat. Des activités communautaires apportent une satisfaction que le travail rémunéré ne donne pas.

Gérez votre stress. Apprenez à surmonter les éléments stressants de notre vie, afin de conserver une bonne santé mentale.

Trouvez la force dans le nombre. Partager un problème peut vous aider à trouver une solution.

Identifiez vos humeurs et faites-leur face. Une façon constructive et sécuritaires d'exprimer notre colère, notre peine, notre joie et notre peur est salutaire.

Soyez en paix avec vous-même. Apprenez à vous connaître à savoir ce qui vous rend vraiment heureux. Trouvez l'équilibre entre ce que vous pouvez changer en vous et ce que vous ne pouvez pas changer.

Comment mettre à distance ces personnes toxiques qui affectent votre vie?

Pour pouvoir mettre à distance les personnes toxiques, il faut apprendre à les reconnaître et les écarter de notre vie pour grandir. Il existe des comportements chez beaucoup de personnes qui nous font du mal progressivement. Ce sont les personnes dites toxiques, et il est important d'apprendre à s'en éloigner.

Nous vous présenterons ici quelques lignes directrices pour distinguer ces gens toxiques qui nous entourent. La courtoisie et l'éducation ne sont pas des alliées pour stopper ce type de personnes et prendre nos distances avec elles. Personne n'est obligé de supporter ces vibrations négatives qui n'impliquent que des problèmes et des préoccupations. Apprenez à dire non et vivez la vie dont vous avez toujours rêvé!

Profils psychologiques de personnes toxiques

Pour commencer, il faut bien tenir compte du fait que nous ne pouvons pas qualifier de personne toxique la première avec qui nous nous disputons ou qui nous contredira. De plus, il est important d'être toujours critique envers soi-même. ? Peut-être sommes-nous en train d'agir de manière toxique avec nos amis et notre famille sans même nous en rendre compte?

Le violent

Il y a des personnes mauvaises qui s'amuse à faire souffrir les autres. De nombreux degrés de violence peuvent se développer. Même un comportement agressif peut être vu comme quelque chose d'excusable. Cependant, la réalité est bien différente. Même si c'est un membre de la famille proche ou notre partenaire, il est très important de ne pas laisser passer ce genre de conduite. Rien ne peut justifier que quelqu'un nous crie dessus, nous insulte ou nous agresse.

La sangsue

Ce type de comportement est défini par l'égoïsme à l'état pur. Les personnes présentant ce type de profil sont celles qui appliquent la fameuse loi de l'entonnoir: « plus pour moi, moins pour toi ». Ils n'appellent que quand ils ont besoin de quelque chose. Il est important de les détecter rapidement, et surtout de savoir les arrêter le plus tôt possible. Leur refuser quelque chose vous fera vous sentir coupable, et c'est tout à fait compréhensible, mais il faut bien saisir que ce ne sont pas de vrais amis. Il suffit de les mettre à l'épreuve pour voir la réalité en face et se rendre compte de qui sont vraiment ces personnes.

Le négatif

Métaphoriquement, on pourrait dire que les personnes négatives sont comme des vampires émotionnels. Ils absorbent notre vitalité et notre énergie. Ils vivent chaque situation comme un problème ou une difficulté, même quand surgissent les bonnes opportunités. Ces personnes sont souvent spécialistes pour distiller de la peur. Et, chaque fois que vous faites part de quelque chose, que ce soit une idée de voyage ou un projet, elles le balayeront d'un revers de main. Si nous suivons leur tendance, nous terminerons dans l'immobilisme et nous nous remplirons la tête de doutes et d'indécisions.

L'endetté

Une personne peut être financièrement malchanceuse. Ce n'est pas critiquable, et cela ne signifie pas que ce soit une personne toxique. Cependant, quand une personne qui vous doit de l'argent se met subitement à vous éviter...alors les problèmes commencent! En effet, une personne toxique aura toujours de bonnes excuses. Elle n'assume jamais sa responsabilité. Elle n'acceptera jamais d'avoir tort. Si la personne en question vous dit qu'elle n'est pas en mesure de vous rendre l'argent qu'elle vous doit mais que vous vous rendez compte qu'elle se permet tout de même d'autres dépenses, alors cela ne fait pas l'ombre d'un doute: vous vous trouvez face à une personne toxique.

Le jaloux

Il n'y a rien de plus toxique que d'avoir un ami jaloux. Le jaloux commencera à vous en vouloir, et tôt ou tard, il fera de son ressentiment une trahison. Le jaloux oublie tous les efforts que vous avez pu fournir pour réussir, et ne met jamais en valeur ce que lui-même possède. Il idéalise toujours la vie des autres et souffre souvent d'un complexe d'infériorité. Il jalouse une position sociale, un coup de pouce du destin, la beauté, la propriété, etc.

Conseils pratiques pour fuir les personnes toxiques

Ne considérez pas comme normaux les comportements toxiques; N'ayez pas confiance en quelqu'un qui ne sait pas garder un secret; Ne permettez pas que l'on vous méprise ou dévalorise; N'oubliez pas qu'une personne qui ne tient pas sa parole n'est pas une bonne amie; Éloignez-vous des rumeurs; Faites face aux situations de front et avec fermeté; Ne faites pas confiance à celui qui écrase les autres pour être au sommet.

La solitude, un bonheur à découvrir

Il est vendredi 5 heures. Le week-end qui arrive. Encore deux grandes journées à m'ennuyer. Que vais-je faire? On se précipite alors sur le téléphone et on appelle tous nos amis-es pour s'assurer d'avoir le plus d'activités de planifiées afin de ne pas être seul-e. Mais est-ce le meilleur moyen de vivre nos moments de solitude?

Vous est-il arrivé de penser de la sorte? La solitude peut être un moment privilégié pour apprendre à mieux se connaître, pour développer de nouveaux intérêts. Elle incite également à la création, au dépassement. La solitude, c'est aussi l'indépendance, la possibilité de faire ce que l'on veut quand on le veut. En résumé, c'est prendre soin de soi et apprendre à se gâter.

Pourquoi ma solitude me fait-elle peur?

Souvent, on remarque que la solitude est perçue chez certaines personnes comme un moment de punition. Par exemple: si tu n'es pas gentil, tu iras tout seul dans ta chambre. Combien d'entre vous avez déjà entendu cette réplique? Certains-es l'ont tellement entendue qu'ils l'ont intégrée à leur vie en associant la solitude à un moment de punition. D'autres peuvent se sentir exclus de certains groupes, sentir une perte de contrôle dans ses relations interpersonnelles. Il appartient à chacun d'entre nous d'identifier l'interprétation de notre solitude et d'essayer de la vivre le plus possible...

Quels sont les moyens pour vivre une solitude épanouie?

Premièrement, il faut apprendre à s'organiser. C'est-dire se planifier des activités de groupes mais aussi seul-e. Je peux prévoir d'inviter le samedi soir un-e ou des amis-es chez moi et d'aller au cinéma le dimanche après-midi quand personne ne sera disponible. Je ne suis pas obligé d'attendre quelqu'un pour faire une activité. J'ai les possibilités de le faire seul-e.

Si malgré cette planification, il me reste des trous dans mon agenda, je peux décider d'aller piger dans ma boîte à suggestions de loisirs. Mais qu'est-ce que cette boîte à suggestions? C'est un vieux pot que vous aurez décoré ou tous contenant dans lequel vous aurez inscrit sur des petits cartons en forme amusantes vos idées d'activités solitaires ou des petites tâches que vous reportez souvent. Par exemple: faire un casse-tête, faire le ménage de mon coffre à souvenirs, retranscrire mes recettes préférées, préparer mes cartes de Noël, etc. Je pourrai ainsi m'occuper à faire quelque chose qui me plaît et passer du temps de façon agréable.

Je peux également profiter de ces moments pour créer de jolis cadeaux que je remettrai à des amis-es, de la famille lorsqu'un moment spécial se présentera. Ces temps-ci, il est plaisant d'aller marcher en forêt, dans les parcs pour ramasser de jolies cocottes, des fleurs afin de décorer l'intérieur de son appartement avec des couronnes automnales. Laissez courir votre imagination et vous vous rendez compte que le temps passe vite en bonne compagnie surtout quand c'est la vôtre.

Choisir de vivre activement sa solitude est sûrement un moyen de voir davantage les aspects enrichissants que les moins bons côtés. À vous de choisir si vous souhaitez que votre solitude ressemble à une prison ou à un tremplin vers une vie remplie de satisfaction.

Nathalie Dumais, directrice de SMQ-Bas-St-Laurent



Choisie ou forcée, transitoire ou définie, la solitude est de plus en plus préférée au lien forcé. On apprend à l'aménager et à en profiter.

Elizabeht Badinter



Recettes

Gâteau aux carottes de Céline Bourget

Ce gâteau à remporté un vif succès lors du dîner communautaire de L'Astuce au mois de mars.

1 tasse d'huile végétale; 2 tasse de sucre; 4 œufs; 3 tasse de carottes râpées; 2 tasses de farine; 2 c. à thé de soda; 2 c. à thé de poudre à pâte; 1 c. à thé de sel; 2 c. à thé de cannelle.

Mélangez l'huile, le sucre et les œufs jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajoutez les carottes. Ajouter les ingrédients secs. Mélangez. Vider dans un moule tubulaire graissé et enfariné.

Cuire à 325F au centre du four, environ 1h15. laisser refroidir dans le moule sur une grille environ 15 minutes. Passer une lame de couteau tout autour du gâteau et démouler.

Glaçage au fromage

3 c. à soupe de margarine; 1 paquet de 250 grammes de fromage Philadelphia ramolli. Environ 2 1/2 à 3 tasse de sucre à glacer. Battre la margarine avec le fromage et ajouter graduellement le sucre à glacer.



Divertissons-nous un peu...

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

DÉCOUVRIR des villes

Acapulco	Édesse
Adda	Evora
Adélaïde	
Albuquerque	Labé
Alexandrie	Limon
Amos	Lod
Anchorage	
Anjou	Oufa
Arlington	
Auschwitz	Reynosa
Austin	
Babylon	Tyr
Bagdad	
Bassora	Urfa
Bathurst	
Beaconsfield	Ypres
Bécancour	
Bedford	
Berkeley	
Berlin	
Bethlehem	
Beyrouth	
Bienne	
Blainville	
Bor	

Mot de 8 lettres _____

Quelle est la différence entre une poule et un chapon?

Une poule, cha'pond; un chapon, cha'pond pas...



Solution: Richmond

On s'amuse...c'est l'été



Pâte à modeler au Jell-O

1 tasse de farine; 1 boîte de Jell-O (85gr) couleur au choix; 1/4 tasse de sel; 1 c. à soupe de crème de tartre; 1 tasse d'eau; 2 c. à soupe d'huile.

Mettre tous les ingrédients dans une casserole et chauffez à feu doux en brassant. Après 4 à 5 minutes la pâte se détachera des bords. Retirez du feu et c'est prêt ! Laissez refroidir complètement. Conservez au frigo dans un contenant hermétique. Sans danger pour les tout-petits.

Land art

Voici une nouvelle façon d'observer son environnement. Tout en vous baladant au parc, à la plage ou en forêt il vous suffit de ramasser: branches, feuilles, roches, mousse, cocottes et de laisser votre trace dans l'environnement avec imagination et création.



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Santé Mentale Québec – *Pierre-De Saurel*
105 rue Prince, local 105
Sorel-Tracy (Qc) J3P 4J9

Téléphone : 450-746-1497
Télécopie : 450-746-1073
Messagerie : smqpierredesaurel@bellnet.ca

Devenez membre de SMQ – *Pierre-De Saurel*

SMQ – *Pierre-De Saurel* est voué à la prévention et à la promotion de la santé mentale. Sa mission est de viser à accroître le bien-être psychologique des individus et des collectivités. L'organisme est actif depuis 1965.

En devenant membre, vous recevrez le journal L'Envolée, vous aurez accès à tous nos services réguliers et notre bibliothèque et bénéficierez de tarifs avantageux lors des conférences et autres activités spéciales.

Objectifs

- Veiller et travailler à la protection de la santé mentale de la population. Promouvoir cet objectif par des conférences, des ateliers, des activités, etc.
- Favoriser la prise en charge de la personne ayant vécu ou vivant des difficultés d'ordre affectif et émotionnel.
- Travailler en partenariat avec toutes ressources contribuant à l'amélioration de la santé mentale de la population.
- Offrir un lieu d'appartenance où les membres peuvent venir échanger, s'outiller et s'entraider.

Peut devenir membre, toute personne qui souhaite renforcer et consolider ses compétences face à son mieux-être. Jeunes, familles, travailleurs, aînés, population en générale.

Prénom: _____ Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Courriel: _____

Téléphone: _____

Date de naissance: _____

Membre régulier (individuel) 15\$ Membre associé (corporatif) 50\$

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

Retournez avec votre chèque ou mandat à:
SMQ – *Pierre-De Saurel* 105 Prince, local 105,
Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9