



L'Envolée

En novembre c'est la fête



Ces derniers mois, nous avons vu le monde du travail et notre vie au quotidien se transformer en accéléré. Ouf! Avec le recours élargi au télétravail, créer des occasions de développer la confiance, la bienveillance et les liens au travail est devenu aussi vital qu'une bouffée d'air frais. Laissez aller votre imagination! **EN LIGNE** ou **EN PERSONNE**, la Fête peut prendre plusieurs formes : petit-déjeuner, quiz, apéro, défi culinaire, pause partagée, jeu collectif, 5 à 7...

Pour se rapprocher malgré la distance, nous avons **PLUS QUE JAMAIS** besoin d'organiser cette Fête.

Joignez-vous au **Mouvement!**

(Plus de détails en page 10)

Sommaire:

Mot de la directrice

La page technologique

9 types d'intelligence: laquelle possédez-vous?

Surmonter la déprime de novembre

Mot de l'intervenante

10 trucs pour gérer sa colère

L'aide médicale à mourir, ça fonctionne comment?

Les arbres

Réflexion

La fête des voisins

Recettes

Coin détente

Merci!

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et

Mélissa Plasse

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Bonne nouvelle !!!

Nos services se poursuivent malgré la deuxième vague en vigueur. Bien sûr nous avons modifié nos services afin de prioriser la sécurité et suivre les règles d'hygiène sanitaires recommandées par la santé publique. Votre sécurité est notre priorité !

C'est pourquoi nous avons mis en place des formations et conférences en ligne. Nous sommes également très actifs sur les réseaux sociaux en publiant des vidéos, pensées et articles régulièrement. Nos activités se font principalement via l'application ZOOM



Je sais que plusieurs d'entre vous n'êtes pas familiers avec cette nouvelle façon de communiquer. L'équipe et moi en sommes venues à la conclusion que puisque nous allons probablement devoir faire attention à nos contacts et nos déplacements encore plusieurs mois, pourquoi ne pas tenter de s'adapter à la technologie lorsque cela est possible ?

Nous pouvons vous assister et vous aider dans le téléchargement et l'utilisation de cette application si vous le désirez. Nous mettons en place cette nouvelle méthode qui fera en sorte que vous puissiez tout de même converser, voir d'autres personnes et assister à des formations et/ou conférences malgré la pandémie qui nous oblige à restreindre nos contacts sociaux.

Nous sommes là pour vous aider et vous guider dans de cette nouvelle ère de communication.

450-746-1497

info@smqpierredesaurel.org

Nathalie Desmarais, directrice générale



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](#)

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



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

[Capsule David Goudreault porte-parole du Mouvement santé mentale Québec](#)

[David Goudreault: Exercice de déconfinement](#)

[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

9 types d'intelligence: laquelle possédez-vous?

Être intelligent, voilà quelque chose dont tout le monde veut pouvoir se vanter, mais l'intelligence est une notion bien vaste. On peut être intelligent ou doué pour certaines matières et dénué de talent dans d'autres...D'après le père de la théorie des intelligences multiples, le psychologue Howard Gardner, il existerait justement non pas 1 type d'intelligence, mais bien 9!

L'intelligence verbo-linguistique

Cette intelligence touche tout ce qui attire au langage, écrit ou oral, et est donc régulièrement employée dans la vie courante. Elle rejoint l'aptitude à penser, avec des mots et à utiliser sa langue, maternelle ou autre, pour partager et exprimer des idées parfois complexes.

Cette intelligence est utile pour communiquer, mais aussi pour résoudre des problèmes et créer. Les écrivains en sont bien sûr dotés, mais aussi journalistes, traducteurs, professeurs et avocats pour ne nommer que ceux-ci.

L'intelligence logico-mathématique

Les personnes qui ont une intelligence logico-mathématique développée possèdent la capacité de penser de manière abstraite et de calculer, de mesurer, mais aussi de faire preuve de logique. Si vous n'étiez pas bons à l'école pour résoudre des problèmes mathématiques, ça ne veut pas dire que vous ne détenez pas la capacité de faire des liens logiques spontanément. Cette intelligence est somme toute reliée à la capacité d'analyser les causes et les conséquences d'un phénomène et d'expliquer le pourquoi des choses.

Les personnes qui en sont dotées, aiment souvent les chiffres, l'analyse et le raisonnement. On retrouve cette intelligence dans une panoplie de métiers, notamment chez les programmeurs, les scientifiques, les ingénieurs et les électriciens.

L'intelligence corporelle-kinesthésique

Ce type d'intelligence, vous l'aurez compris, est liée aux habiletés physiques ou à utiliser son corps. On retrouve notamment cette intelligence chez les athlètes, les danseurs, mais aussi les chirurgiens ou des gens qui emploient leur corps pour réaliser ou maximiser une action ou un mouvement.

Pensez-y, l'agilité et la coordination sont utiles dans bien des domaines et demandent une compréhension, ainsi qu'une appréhension des conséquences de chaque mouvement.

L'intelligence spatiale

Cette intelligence retrouvée fréquemment chez les artistes est caractérisée par la capacité à mémoriser et visualiser des images.

L'intelligence spatiale permet ainsi de se faire une représentation mentale du monde et de se repérer dans l'espace, une capacité qui s'avère fort pratique dans bien des domaines, comme l'architecture, la direction photographique ou même la conception de jeux vidéo.

L'intelligence interpersonnelle

Les personnes qui ont beaucoup d'empathie sont dotées de cette intelligence. Elle permet d'identifier et de comprendre ce que les autres vivent et permet à un individu d'agir et de réagir de manière adaptée. L'intelligence interpersonnelle (ou sociale) fait ainsi appel à la coopération, la tolérance et le discernement. Elle permet également de détecter les intentions d'autrui sans qu'elles soient exprimées clairement.

Les personnes qui ont ce type d'intelligence sont notamment d'excellents travailleurs sociaux, enseignants, commerçants et médiateurs.

L'intelligence musicale-rythmique

Ce type d'intelligence est caractérisée par la capacité à apprendre le langage musical, ainsi qu'à penser en rythmes et en mélodies. Elle permet aussi de distinguer et d'apprécier les subtilités de la musique.

Évidemment, ce type d'intelligence ou de sensibilité est retrouvé chez les musiciens, mais aussi chez tous ceux qui travaillent de près ou de loin avec la musique et le son.

L'intelligence intrapersonnelle

L'intelligence intrapersonnelle est centrée sur l'intérieur et la connaissance de soi. Détenant la capacité à décrypter ses émotions, c'est l'intelligence de l'introspection et de la psychologie analytique. Ces personnes sont également dotées de la capacité d'éprouver une vaste gamme de sentiments et de réfléchir sur leurs actions. Cette intelligence sert entre autres à se connaître, orienter sa propre vie et évoluer.

(Suite page 10)

Surmonter la déprime de novembre

Novembre est un mois plutôt déprimant...On recule l'heure, il fait froid, il pleut souvent. Si vous ressentez une baisse d'énergie, vous n'êtes pas seuls: l'exposition insuffisante à la lumière du jour affecte grandement notre corps. Ainsi, la motivation pour réaliser nos activités quotidiennes risque de tomber aussi vite que les feuilles colorées. Si vous aussi trouvez ce moment de l'année plus difficile, ces trucs s'adressent à vous.

Chaque rayon compte

C'est un fait, les heures d'ensoleillement diminuent et les rayons brillent moins fort. Cela fait en sorte que nous produisons moins de sérotonine (hormone du bonheur). Le manque de soleil affecte aussi la mélatonine, hormone régulant sommeil et humeur. Il est donc plus important que jamais de profiter de chaque rayon de soleil ! Sortir chaque jour entre midi et 14h est une bonne habitude à prendre. Si ce n'est pas possible, passer entre 10-30 minutes par jour à l'extérieur fera déjà un grand bien.

Faire le plein d'énergie avec des aliments complets, moins transformés

Les aliments sont source d'énergie (de calories). Sauter des repas ou ne pas manger assez fait qu'on se sent plus fatigué. À l'inverse, digérer des repas riches et lourds demande beaucoup d'énergie. Afin de manger juste assez, il est important de se questionner sur sa faim et sa satiété. Une question à se poser: « ai-je besoin de réconfort, ou ai-je vraiment faim? ». De plus, la moitié de notre assiette devrait être remplie de légumes, le quart d'une source de protéines (comme le tofu, le poisson, des légumineuses, etc.), et l'autre quart de glucides complexe (riz brun, patate douce, pain de blé, etc.).

Limiter les sucres raffinés

Les produits céréaliers à grains entiers sont digérés plus lentement que les sucres raffinés contenus dans le pain blanc, le riz blanc, les gâteaux, les biscuits, etc. Quand on mange des sucres simples ou raffinés, notre taux de sucre dans le sang augmente rapidement. Cela se traduit par un pic d'énergie, suivi d'une baisse rapide d'énergie, qui cause la fatigue, maux de tête et irritabilité. Ce qui risque de nous donner envie de manger plus de sucre. Pour éviter ce cycle, manger des produits céréaliers à grains entiers est une bonne idée pour maintenir le taux de sucre dans le sang et maintenir notre niveau d'énergie durant la journée.

Manger des oméga-3

Bien connu pour leurs propriétés anti-inflammatoires, certaines études démontrent que les personnes qui mangent des oméga-3 ont moins de chances de souffrir de dépression. Les meilleures sources d'oméga-3 sont le saumon, le maquereau, les sardines, le thon et la truite. On trouve aussi des oméga-3 dans les graines de chia, les graines de lin, l'huile de lin, l'huile de cameline et les noix de Grenoble.

Intégrer la vitamine D

La principale source de vitamine D est le soleil. Comme celui-ci se fait rare durant l'automne et l'hiver, il est recommandé de prendre un supplément entre octobre et mars. Il n'y a pas d'études à ce jour qui nous le confirment, mais comme la vitamine D joue un rôle dans la production de la sérotonine, on pourrait penser qu'une carence en vitamine D pourrait diminuer la production de cette hormone.

En résumé, modifier votre alimentation pour inclure plus d'oméga-3 et de vitamine D, et substituer les sucres simples par des sucres complexes moins transformés à le potentiel d'améliorer votre humeur et votre santé durant les mois plus sombres.

Bouger!

Bouger, ça fait du bien et c'est bon pour le moral. La production d'endorphines crée un sentiment de bien-être immédiat. D'ailleurs, plusieurs études démontrent que l'exercice contribue à réduire les symptômes de la dépression en plus d'améliorer la santé physique. En choisissant de faire de l'exercice à l'extérieur, on fait d'une pierre deux coups! D'ailleurs, ce sera votre défi du mois: bouger plus!



Mot de l'intervenante

Bonjour à vous tous,

Novembre est là, et comme chaque année le moral est un peu affecté par le manque de lumière et le retour des jours plus gris. Cette année est d'autant plus difficile que nous vivons la pandémie depuis plusieurs mois. Nous avons peut-être un peu moins rechargé notre « batterie » cet été avec les différentes mesures mises en place. Nous devons encore, pour plusieurs mois, vivre avec de profonds changements dans nos modes de vie et surtout au niveau social.

Comment garder notre équilibre mental dans de telles conditions ? Le premier conseil que je vous propose est de garder en tête que c'est tout à fait normal de se sentir dépassé, découragé par la situation. Sachez que vous n'êtes pas seul. Osez en parler avec vos proches et si vous en sentez le besoin vous pouvez communiquer avec nous. Nous offrons désormais un service de suivi individuel soit par téléphone, en personne ou par internet via la plateforme ZOOM.

Dans un deuxième temps, offrez-vous des moments de joie. Faites-vous plaisir en faisant de petites choses simples qui vous font du bien et prenez le temps de **RESSENTIR**. Vous pouvez chanter sur une musique que vous aimez, aller marcher en nature, écouter une bonne série télé en pyjama sous une couverture chaude, cuisiner de bons petits plats, faire des travaux manuels qui vous plaisent... Peu importe l'activité, ce qui est important c'est de le faire pour la joie que cela vous apporte et non pour faire le dernier truc en vogue sur les réseaux sociaux.

Finalement, pourquoi ne pas enfin essayer les projets dont vous rêvez depuis longtemps. Internet est fabuleux sur ce point, nous pouvons trouver des tutoriels sur tout et n'importe quoi. Vous avez toujours rêvé de jouer de la guitare, de peindre, d'apprendre à travailler le bois, de méditer... Peu importe votre projet, lancez-vous le défi d'intégrer une nouvelle activité à votre horaire. Le fait de vous mettre en action vous aidera à traverser cette période difficile et vous serez fière de vous.

J'espère que c'est quelques conseils vous aiderons à passer un mois de novembre un peu plus lumineux. Pour ma part, je vais m'offrir une marche en forêt et je me promet d'enfin me mettre à l'écriture, un projet auquel j'aspire depuis longtemps.

Vous que ferez-vous ?

Mélissa Plasse

Nouveau service

En ces temps de pandémie, Santé mentale Québec – *Pierre-De Saurel* s'est adapté à cette nouvelle réalité et offre maintenant à tous la possibilité de recevoir un suivi individuel par téléphone, en personne ou par internet via la plateforme ZOOM.



Tout en respectant les règles sanitaires en vigueur suggérées par la Santé publique, il vous est maintenant possible de garder le contact avec un intervenant afin d'amoindrir votre sentiment d'isolement et continuer à cheminer positivement dans le contexte actuel.

Si vous pensez que ce service peut convenir à vos besoins, n'hésitez pas à nous contacter :

Par téléphone : 450-746-1497

Par courriel : info@smgpierredesaurel.org

Il nous fera plaisir de communiquer avec vous dans les meilleurs délais.

Promouvoir, Soutenir, Outiller sont les actions mises de l'avant par le Mouvement Santé mentale Québec.

10 trucs pour gérer sa colère

La colère est une émotion normale que tout le monde ressent une fois de temps en temps. Il est tout à fait normal de la ressentir et ça ne fait pas de nous quelqu'un de méchant pour autant. Par contre, si la colère se fait présente trop souvent ou de façon exagérée, il faudra apprendre à la gérer. Voici donc quelques trucs qui pourraient vous aider à contrôler votre colère.

1. **Comprendre sa colère.** Quand on est en colère, c'est parce qu'on réagit à quelque chose. On se trouve dans une situation où on est insatisfait. La réaction engendrée par la colère est donc un résultat à quelque chose. Trouvez et comprenez ce pourquoi vous êtes en colère et ce sera plus facile de vous calmer et de gérer ensuite cette colère.
2. **Prendre de grandes respirations en faisant le vide.** Quand on est en colère, notre cœur bat plus vite, on est essoufflé et une boule très forte réagit au fond de nous. Alors lorsque vous vivez une colère, essayez de garder votre calme et prenez de grandes respirations. Cela vous aidera à vous calmer et les effets de la colère seront moins explosifs.
3. **Partir, tout simplement.** Parfois quand on voit rouge, rien ne sert d'essayer de s'exprimer, de s'expliquer ou de se battre pour faire comprendre son point de vue. Quand l'état générale de votre esprit est en mode « rouge », quittez plutôt la pièce ou l'endroit où vous êtes et allez vous calmer seul dans un endroit neutre. Allez prendre l'air ou allez dans votre chambre, dans le sous-sol ou dans votre voiture, peu importe, mais partez pour un moment.
4. **Écrire ce que vous ressentez.** La colère forte engendre souvent des idées confuses et donc une plus grande difficulté à bien s'exprimer. Aussi, il n'est pas toujours facile de bien communiquer avec les mots. Donc si une personne ou une situation vous met en colère, prenez une feuille et écrivez ce que vous ressentez. Vous pouvez simplement écrire pour faire le point et pour évacuer ou même pour communiquer vos sentiments aux autres.
5. **Garder en tête qu'il y a des choses qu'on ne peut pas changer.** On ne peut pas contrôler tout ce qui se passe autour de nous. La seule chose que l'on peut réellement contrôler est sa propre manière d'agir et de réagir. Si une situation vous met en colère, essayez de changer pour le mieux la manière dont vous pourrez réagir à cette chose.
6. **Voir la situation sous plusieurs angles.** Parfois on se met en colère en ayant une certaine perception et pourtant, on a juste mal compris la réalité ou le sens même de cette chose. Quand quelque chose vous fâche, analysez bien cette chose afin d'être certain que vous vous fâchez justement et pour les bonnes raisons.
7. **Communiquer pour arranger les choses.** La bonne communication arrange bien des choses. Donc une fois que vous serez bien calme, communiquez avec la personne avec qui un conflit ou un désaccord s'est produit. En discutant, on peut comprendre et régler tellement de choses.
8. **Ne pas refouler sa colère.** Il est important de ne jamais refouler sa colère. Car avec le temps, elle finit par se transformer en grosse boule d'émotion interne et plus le temps passe plus vous risquerez de souffrir. Et non pas seulement moralement, mais même physiquement. Alors si vous êtes en colère, à défaut d'en parler, exprimez-la d'une autre façon. Faites une activité qui vous fait du bien. Défoncez-vous au gym, faites du dessin, un sport, peu importe! Mais ne refoulez rien!
9. **Compter pour contrôler la colère.** Si vous êtes dans un état encore plus grave que la colère et que vous ressentez de la rage ou que vous êtes même sur le point d'exploser, avant de crier ou de poser des gestes irréfléchis, comptez ne serait-ce que jusqu'à 10. Cela vous permettra de vous imposer une pause tout en étant concentré sur quelque chose d'autre.
10. **Détourner l'attention en situation de confrontation.** Si vous êtes en situation de confrontation, tournez-vous, regardez ailleurs et dirigez votre esprit et vos pensées vers quelque chose d'autre. Cela vous permettra d'atténuer un peu l'esprit de colère qui explose en vous.

Source: <https://www.10-trucs.com/sante/gerer-sa-colere.html>



L'aide médicale à mourir: ça fonctionne comment?

Mise en contexte: vous avez un souper avec des membres de votre famille et des amis. Les conversations vont bon train, puis arrive la question suivante: « Qu'est-ce que tu penses de l'aide médicale à mourir? C'est maintenant le moment d'aborder un sujet très délicat qui entre dans la catégorie « cas par cas ».

L'aide médicale à mourir n'est certainement pas un sujet à prendre à la légère. Quand il est question de la vie et de la mort d'une personne, on se doit d'en parler avec délicatesse et respect. Chez nous, une loi fédérale modifiant les dispositions du Code criminel portant sur l'aide médicale à mourir (AMM) est entrée en vigueur le 17 juin 2016. Ainsi, le Canada adoptait une loi permettant aux adultes admissibles de demander l'AMM. Depuis, l'adoption de cette loi fait beaucoup jaser et les réactions vont dans les deux sens: devrait-on ou ne devrait-on pas aider une personne souffrante à mettre fin à ses jours? Ici, souvenons-nous que ce sont les faits qui sont importants.

C'est quoi au juste, l'aide médicale à mourir?

La définition officielle, si on peut dire ça ainsi. De l'AMM, ici au Québec, va comme suit: « L'administration de médicaments par un médecin à une personne en fin de vie, à sa demande, dans le but de soulager ses souffrances en entraînant son décès ». À l'évidence, tout au long de la démarche, des médecins doivent évaluer si la personne répond—et continue de répondre—aux conditions requises pour avoir recours à l'AMM. Quelles sont ces conditions, exactement? Il y en a 7 et elles doivent toutes être remplies, sinon la personne n'est pas admissible à l'aide médicale à mourir:

La personne doit être âgée d'au moins 18 ans.

La personne doit être assurée selon la Loi sur l'assurance maladie du Québec.

La personne doit être atteinte d'une maladie grave, qui ne peut pas être guérie.

La condition médicale de la personne doit se caractériser par un déclin avancé et irréversible de ses capacités.

La personne doit éprouver des souffrances physiques et/ou psychiques continuelles et insupportables, qui ne peuvent pas être apaisées.

La personne doit être en fin de vie.

La personne doit être en mesure de comprendre la situation et les renseignements fournis par les professionnels de la santé, de même qu'être apte à prendre elle-même des décisions.

La marche à suivre, en fonction de la loi

Il est important de savoir qu'il en revient à la personne visée par l'aide médicale à mourir d'en faire elle-même la demande. Aucun des membres de sa famille, ni un professionnel de la santé ne peut s'avancer à sa place. Pour se faire:

La personne doit exprimer verbalement son choix, à un médecin, d'avoir recours à l'aide médicale à mourir.

Elle doit ensuite remplir et signer le formulaire du gouvernement, à ce propos.

La signature du dit document doit être supervisée par un professionnel de la santé, qui apposera à son tour sa signature.

Deux témoins indépendants doivent aussi signer le formulaire.

À chacune de ses rencontres avec un médecin, la personne doit continuer d'exprimer son souhait d'avoir recours à l'AMM.

Normalement, il doit s'écouler 10 jours entre la demande d'aide médicale à mourir et le moment où celle-ci sera administrée. La personne peut néanmoins retirer complètement sa demande ou la repousser, si elle le souhaite. Le jour venu, le médecin s'assurera une dernière fois, en posant directement la question, que la personne veut bien recevoir l'AMM.

Maintenant qu'on a exploré « le qui, le quoi, le quand, le comment et le pourquoi » de la chose, quelques chiffres entourant l'aide médicale à mourir ici, au Québec, peuvent être intéressants:

- Un sondage effectué en 2013 démontrait que 66% des médecins étaient en accord avec la loi sur l'aide médicale à mourir. Un an plus tard, 84% des Québécois penchaient aussi en la faveur de cette loi.
- Chaque année, il est estimé que moins de 2% des personnes en fin de vie demanderont l'aide médicale à mourir. Ça représente un maximum de 1200 décès ici au Québec.
- En date du 31 mars 2018, 1632 personnes avaient reçu l'aide médicale à mourir. Le nombre de demandes initiales était de 2462, ce qui veut dire que 830 demandes n'ont pas été acceptées.
- Parmi les 1632 demandes accordées, 90% de ces personnes avaient un maximum de 6 mois ou moins à vivre, 87% étaient âgées de 60 ans et plus et 78% souffraient d'un cancer.
- 67% des personnes ayant reçu l'aide médicale à mourir sont décédées à l'hôpital, contre 20% à leur domicile.

On espère que vous vous sentez mieux équipée pour aborder ce sujet de société sérieux, mais important.

Bonne discussion!

Les arbres

Arbres de ma jeunesse, fidèles et vieux amis, vous êtes toujours présents malgré le temps qui passe. Rappelez-vous l'enfant qui a vos pieds à grandi et jouait dans vos bras ses parties de cache-cache.

Arbres de nos vergers, si nobles et généreux dont les branches se plient sous le poids de vos fruits. Vous aimez les enfants et les rendez heureux lorsqu'ils viennent croquer vos fruits tendres et mûris.

Arbres couverts d'ombrages aux feuilles de velours, arbres centenaires qui verdissez chaque année, immobiles géants ! Quand le temps est trop lourd, vous ouvrez vos grands bras, justes pour nous protéger.

Forsythias étoilés, magnolias princiers, cerisiers de l'Orient aux pétales éclatants, fleurs blanches de merisiers pour couronne de mariée, quel défilé de mode quand arrive le printemps !

Arbres, refuges élevés, où nichent les oiseaux, dont le doux chant célèbre l'éveil de la nature. Abri de pastoureaux qui veillent sur leur troupeau, adossés à vos troncs, vous inspirez leur muse...

Beaux chênes centenaires, rois des forêts par la taille, aux belles feuilles écarlates, quand arrive l'automne, immenses chênes chevelus aux glands sertis d'écailles, tilleuls argentés dont le duvet blanc frissonne...

Hêtres rouges foncés aux nervures de poils soyeux, beaux sapins argentés aux cônes mouchetés de blanc. Douglas sapin si doux, mémoires d'instant heureux, charmes aux branches tordues, à la stature si grande.

Saules pleureurs aux chatons garnis de cils dorés, vous vous baissez à terre pour nous cacher vos larmes. Peupliers grisards aux milles reflets argentés, larges pins parasols qui chantent dans le Mistral.

Cèdres d'Himalaya aux belles branches étagées, antique Séquoia aux anneaux millénaires, catalpas aux fleurs tigrées comme les orchidées...frères silencieux, vous êtes l'ombre de nous-mêmes !



Jean-Claude Brinette

[Les Peuples Amérindiens](#)

Réflexion

On a demandé à Bouddha: Qu'as-tu gagné en méditant?

Il a répondu : Rien.

Cependant il a ajouté: « Laissez-moi vous dire ce que j'ai perdu: la haine, l'anxiété, la dépression, l'insécurité, la peur de vieillir et la peur de la mort.

Fête des voisins



UNE FÊTE DANS LE CONTEXTE ACTUEL? PLUS QUE JAMAIS!

Ces derniers mois, nous avons vu le monde du travail et notre vie au quotidien se transformer en accéléré. Ouf! Avec le recours élargi au télétravail, créer des occasions de développer la confiance, la bienveillance et les liens au travail est devenu aussi vital qu'une bouffée d'air frais. Laissez aller votre imagination! EN LIGNE ou EN PERSONNE, la Fête peut prendre plusieurs formes : petit-déjeuner, quiz, apéro, défi culinaire, pause partagée, jeu collectif, 5 à 7... Pour se rapprocher malgré la distance, nous avons PLUS QUE JAMAIS besoin d'organiser cette Fête. Joignez-vous au Mouvement!

À VOUS DE JOUER!

COLLÈGUES, PARTENAIRES ET ENTREPRISES VOISINES SE RASSEMBLENT.

Pour organiser votre Fête des voisins au travail, le [Mouvement Santé mentale Québec](#) met à votre disposition une trousse à outils disponible en ligne gratuitement à fetedesvoisinsautravail.ca! Retrouvez-y des affiches personnalisables, des idées, des conseils, une vidéo explicative, etc.

VOTRE ÉQUIPE POURRAIT REMPORTEUR UN DE CES SUPER PRIX!

DÉCRIVEZ-NOUS VOTRE FÊTE À BIENDANSSATETE@MOUVEMENTSMQ.CA AVANT LE 5 DÉCEMBRE 2020 ET COUREZ LA CHANCE DE GAGNER :



Conférence sur le mieux-être
en milieu de travail



Expérience Flow Game d'une
valeur de 1500 \$



T-shirts illustrant une phrase
de notre porte-parole
David Goudreault



Illustration professionnelle de
votre équipe de style
humoristique



Conférence thématique pour
outiller les milieux de travail



Séance de méditation guidée
de 30 minutes

9 types d'intelligence: laquelle possédez-vous?

L'intelligence naturaliste

Ceux qui sont pourvus d'intelligence naturaliste aiment observer la nature et les choses qui les entourent. Ils détiennent aussi souvent une facilité à apprendre, classer et différencier les choses en catégories. C'est aussi la capacité d'apprécier et de se montrer sensible à la nature et au vivant.

Ils se passionnent souvent pour l'environnement et les choses concrètes et observables. Les zoologistes, les botanistes, les jardiniers et les vétérinaires comptent parmi ceux qui présentent ce type d'intelligence.

L'intelligence existentielle

Bien que Gardner ne considérait pas cette intelligence comme une intelligence à part entière, elle n'en demeure pas moins pertinente. Cette intelligence, qui est celle des penseurs et des philosophes, pousse les gens à se questionner sur le sens et l'origine des choses. Elle peut autant servir dans les débats moraux, que dans la vie de tous les jours.

Et vous, quelle intelligence possédez-vous?

Recettes

Trempe mexicaine

8 onces de fromage Philadelphia; 1/2 tasse de crème sûre; 1/4 tasse de mayonnaise; 8 onces de crevettes cuites; 1 tasse de salsa douce; 2 tasses de mozzarella râpée; 1 tasse de piment vert en dés; 3 échalotes hachées; 1 tomate en dés.

Mélanger le fromage Philadelphia, la crème sûre et la mayonnaise. Étendre la préparation dans une assiette de service. Égoutter et couper les crevettes et les placer sur la préparation de fromage. Napper de salsa et saupoudrer de fromage râpé. Décorer avec le piment, la tomate et les échalotes. Servir avec de nachos.



Tarte veau et riz

Faire cuire 1 tasse de riz dans 2 tasses de jus de tomate et 1 c. à thé de base de bouillon de poulet. Laisser refroidir. Faire frire 3 c. à soupe d'oignon et 1 gousse d'ail dans 2 c. à soupe de beurre. Ajouter 1/2 tasse de piment vert haché et 1/2 tasse de piment rouge haché. Ajouter 1 livre de veau haché. Cuire 10 minutes en séparant la viande avec une cuillère de bois. Retirer du feu. Ajouter 2 tasses de tomate en dés, 2 c. à thé de base de poulet, 1 œuf, sel, poivre, 2 c. à thé de basilic et 1 c. à thé de romarin. Mélanger avec le riz dans un grand bol. Remplir des fonds de tarte avec ce mélange et saupoudrez de fromage mozzarella râpé. Cuire à 350F jusqu'à ce que ce soit légèrement doré.



Coin détente

Mot brouillés Un mot de 7 lettres _____

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

Occasion	AABEINU	A__A__E
Carillon	CCEHLO	C__C__
Additionne	CEMOPT	C__P__
Livre pour musulman	ACNOR	C__A__
Pas innocent	ABCELOPU	C__P__L__
Mangeoire	CCEEHR	C__C__
Dévale	CDDEENS	D__C__D
Prénom	CDEEFIRR	F__D__I__
Frangin	EEFRR	F__R__
Transport	EFRT	F__T
Proie du chasseur	BEGIR	G__I__
Photo	AEGIM	I__G__
Demeure	AIMNOS	M__S__
Met en place	AGEINORS	O__A__S__
Vue	AAAMNOPR	P__O__M__
Serre	EISSV	V__S__
Localiser	EIRSTU	S__U__
Aller aux urnes	EORTV	V__E__
Idéale	AAEFIPRT	P__F__T__

Partie du jour	AIMNT	M__I__
Point cardinal	EOSTU	O__S__
Ajourne	EEOPRRT	R__O__E
Gros caillou	CEHOR	R__H__
Pactise	AEGINRST	T__N__G__
Valeur	IPRX	P__X

Un bambin se présente à la banque: Je viens faire un dépôt.

La caissière: Avez-vous un compte?

Le bambin: Oui heeee, il était une fois un petit chaperon-rouge.....



MERCI pour votre implication et votre support



 **LOUIS PLAMONDON**
Député de Bécancour | Nicolet | Saurel

307, route Marie-Victorin
SOREL-TRACY, QC, J3R 1K6
Tél.: (450) 742-0479 | Fax: (450) 742-1976
louis.plamondon@parl.gc.ca

www.louisplamondon.com  [LouisPlamondonBQ](#)



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

