

L'Envolée

merci

Omnium de golf Jean-Luc Bisson

Pour une quatrième année, Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel a reçu un montant d'argent de l'Omnium de golf Jean-Luc Bisson. Grâce à ce don nous pourrons continuer à offrir à la population des cours et ateliers à moindre coût. Merci à tous ceux qui ont participé de près ou de loin à cette belle journée. À l'an prochain!!



Sommaire:

Mot de la directrice

Les idées noires nuisent à la santé

Activités SMQ—Pierre-De Saurel

Accompagner un conjoint dépressif

Mot de l'intervenante

Le bonheur

Activités à L'ASTUCE local 106A

Opinion du lecteur/La gratitude

La gratitude rend heureux

Êtes-vous un modèle pour les autres ?

L'estime de soi

Réflexion

Recettes

Divertissons-nous un peu...

Ce que vieillir nous apprend...

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais

Conception et mise en page:
Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Mon bonheur ne dépend que de moi.
Donc, ma vie est comme un conte de fées!

Nathalie Desmarais
directrice générale, Santé mentale Québec Pierre-De Saurel

#MouvementGratitude

SMQ
Pierre-De Saurel
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Cet automne a lieu le Mouvement de Gratitude tant attendu! Sur le frigo, dans la salle de réunion, dans le vestiaire du gym, démarrez un mur de gratitude.

Le câlin d'un être cher? La pluie qui abreuve le jardin communautaire? Le coup de main d'un bénévole? Une fête de quartier? Tous ces gestes, ces personnes, ces événements peuvent être immortalisés par écrit ou par dessins sur un mur de gratitude que vous pouvez débiter à la maison avec vos proches lors de réunions familiales.



Je crois qu'il est important d'éprouver de la reconnaissance. La pratique de la gratitude active les régions du cerveau qui sécrètent la dopamine et la sérotonine, stimulant ainsi le sentiment de joie et de motivation. Chacun d'entre nous souhaite être heureux de manière indéfinie. Comme vous le savez peut-être la gratitude, c'est bien plus qu'un simple Merci! C'est également de reconnaître ce que les gens font pour nous, la manière dont ils s'y prennent, les démarches

qu'ils entreprennent, etc. Lorsque nous nous arrêtons à réfléchir à ceci, nous constatons toute la valeur d'un geste qui nous paraît si simple. Nous constatons la complexité et l'ampleur des gestes des personnes qui nous entourent !

Selon certaines études, les personnes qui pratiquent régulièrement la gratitude seraient plus enclines à prendre soin d'elles-mêmes, plus actives physiquement, elles dormiraient mieux, auraient une meilleure résistance au stress et davantage de détermination. La gratitude nous permet d'avoir un sentiment plus positif sur nos réalisations et nos succès. Donc, exercer votre pouvoir de gratitude, laissez-vous aller !

Je termine en vous mentionnant que des ateliers auront lieu en novembre concernant notre campagne annuelle AGIR ! Venez découvrir tout le pouvoir du mot AGIR ! J'adore vous voir en si grand nombre dans nos ateliers. Il me fait plaisir de vous entendre et de converser avec vous sur des sujets qui me passionne !

Nathalie Desmarais, directrice générale

Membres du Conseil d'administration 2018-2019

Présidente: Alexandra Gagné Vice-présidente: Martine Simard
Secrétaire: Carole Douaire Trésorière: Fernande Vaillancourt
Administrateurs/trices: Martin Faucher, Sylvie Latour, Josée Paquin

merci

de votre implication et de votre engagement chez
Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel.

Nous vous invitons à cliquer sur la carte d'affaire de nos commendants afin d'en savoir plus sur les services offerts par ceux-ci.

Les idées noires nuisent à la santé

Les émotions négatives peuvent vous causer beaucoup de tort. Voici quelques conseils pour vous aider à prendre les choses du bon côté.

Bien que la santé dépende de nombreux facteurs, comme l'environnement, les habitudes alimentaires et le code génétique, votre façon de réagir aux événements a une certaine influence sur votre bien-être physique.

Pessimisme, synonyme de blocage...

« On sait aujourd'hui que les émotions sont transmises à l'organisme par des neuropeptides (hormones), et que les états psychologiques influent sur le corps », explique Lise Lussier, psychologue au département d'oncologie de l'Hôtel-Dieu de Montréal. Mme Lussier donne des conférences d'information pour promouvoir l'utilisation du rire dans les milieux de la santé et de travail. Selon elle, les soucis, les idées noires, les émotions négatives entraînent des blocages multiples au niveau des fonctions naturelles qui maintiennent l'équilibre de notre organisme. « Cela dit, précise-t-elle, il ne sert à rien de nier ses émotions négatives lorsqu'elles se présentent; au contraire, mieux vaut les exprimer afin de contrer leurs effets néfastes. »

...Et optimisme, synonyme d'action

Il serait irréaliste de croire que l'optimisme est une panacée. Il n'immunise pas contre le rhume, l'hypertension, le cancer, le sida ou l'arthrite. Et ce n'est pas parce qu'on est optimiste qu'on guérira instantanément. Mais l'optimisme est une attitude qui pousse l'individu à agir. Cette disposition se reflète dans les agissements qui visent à prévenir la maladie ou à minimiser ses effets. Ainsi, pour l'optimiste, le combat contre la maladie passe par l'action. Le fait de garder un bon moral permet de mobiliser ses ressources et de se battre pour retrouver la santé.

De quel type êtes-vous?

On peut facilement traduire la pensée de la pessimiste par l'interrogation: « À quoi bon? » La pessimiste ne voit généralement aucune raison d'agir ou de ne pas agir, elle éprouve un sentiment d'inutilité. Plus fréquemment encore, cette impression se traduit par une lassitude, un manque d'intérêt pour la vie. Quand à l'optimiste, elle ne voit que les bons côtés de la réalité, en négligeant ses aspects fâcheux. Elle croit qu'elle peut trouver en elle la force qui lui permettra de traverser les pires épreuves et de retrouver la joie de vivre.

Une minute de rire équivaut à 45 minutes de relaxation! Le rire déclenche une série de mécanismes physiologiques complexes qui ont des effets thérapeutiques sur l'organisme.

- Il stimule la production d'endorphines, hormones sécrétées par l'organisme, qui ont des effets thérapeutiques sur l'organisme.
- Il aidera à contrer la fatigue, les migraines, la constipation, le stress et l'anxiété. Il préviendrait l'artériosclérose et pourrait même arrêter une crise d'asthme.
- Il permettrait d'enrayer la frigidité et l'impuissance sexuelle, en augmentant le désir chez la femme et en favorisant l'érection chez l'homme.

9 trucs pour voir la vie en rose

On ne peut pas toujours être content de son sort, mais de là à déprimer...

- 1) Choisissez d'abord le domaine dans lequel vous voulez augmenter votre optimisme (travail, famille, amis, santé, etc). N'essayez surtout pas de tout changer en même temps.
- 2) Soyez à l'écoute de vous-même.
- 3) Fixez-vous des buts immédiats et modestes, et trouvez les moyens d'y parvenir.
- 4) Récompensez-vous lorsque vous avez atteint un but.
- 5) Recherchez la compagnie de personnes naturellement optimistes.
- 6) Jouez à être optimiste. Eh oui! Créez-vous un personnage d'optimiste et jouez-le.
- 7) Soyez active face aux événements de la vie. Surtout, ne vous laissez pas abattre. Trouvez les causes et les solutions à vos problèmes.
- 8) Acceptez les changements qu'apporte l'optimiste dans votre vie.
- 9) Persévérez, car il y aura d'inévitables rechutes et des moments où il vous sera impossible d'être optimiste.

Source: La revue Capita Santé



Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Personnel présent au bureau tous les jours		Octobre 2018				
		Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
1	9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 14h30 Tai chi avancé	2 9h00 Atelier de tricot 10h30 Tai chi débutant 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	3 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	4 10h Stretching 13h Création littéraire 13h30 Mémoire	5 10h15 Gym douce 19h00 Club d'échecs	
8	 Congé	9 9h00 Atelier de tricot 10h30 Tai chi débutant 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	10 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	11 10h Stretching 13h Création littéraire 13h30 Mémoire	12 10h15 Gym douce 19h00 Club d'échecs	
15	9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 14h30 Tai chi avancé	16 9h00 Atelier de tricot 9h30 Pour une fois, ... 10h30 Tai chi débutant 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	17 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	18 10h Stretching 13h Création littéraire 13h30 Mémoire	19 10h15 Gym douce 19h00 Club d'échecs	
22	9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 14h30 Tai chi avancé	23 9h00 Atelier de tricot 9h30 Pour une fois, ... 10h30 Tai chi débutant 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	24 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	25 10h Stretching 13h Création littéraire 13h30 Mémoire	26 10h15 Gym douce 19h00 Club d'échecs	
29	9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 14h30 Tai chi avancé	30 9h00 Atelier de tricot 9h30 Pour une fois, ... 10h30 Tai chi débutant 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	31 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé			

L'importance de la gratitude tient à sa capacité d'enrichir la vie humaine. Elle élève, donne de l'énergie, inspire, transforme. Elle procure du sens en mettant l'existence en valeur comme un présent dans son écrin. Sans elle, la vie peut être solitaire, déprimante, appauvrie. La gratitude est la clé du bonheur. (Ben Stein)

Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Personnel présent au bureau tous les jours

Novembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 10h Stretching 13h Création littéraire 13h30 Mémoire	2 10h15 Gym douce 19h00 Club d'échecs
5 9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 14h30 Tai chi avancé	6 9h00 Atelier de tricot 9h30 Pour une fois, ... 10h30 Tai chi débutant 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	7 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	8 10h Stretching 13h Création littéraire 13h30 Mémoire	9 10h15 Gym douce 19h00 Club d'échecs
12 9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 14h30 Tai chi avancé	13 9h00 Atelier de tricot 9h30 Pour une fois, ... 10h30 Tai chi débutant 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	14 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	15 10h Stretching 13h Création littéraire 13h30 Mémoire	16 10h15 Gym douce 19h00 Club d'échecs
19 9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 14h30 Tai chi avancé	20 9h00 Atelier de tricot 9h30 Pour une fois, ... 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	21	22 10h Stretching 13h Création littéraire 13h30 Mémoire	23 10h15 Gym douce 19h00 Club d'échecs
26 9h Peinture intuitive 10h30 Gym douce	27 9h00 Atelier de tricot 9h30 Pour une fois, ... 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	28		

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



ventilation
Daniel Vezeau
Résidentiel - Commercial

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

Conduits sur mesure fabriqués chez vous!

450.780.8710
Bur.: 450.855.3306

200 Phipps, Sorel-Tracy

La gratitude est créative. Ceux et celles qui sont liés par la gratitude trouvent constamment en eux de nouvelles forces. (Charly Schwatz)

Accompagner un conjoint dépressif

Une dépression d'un de ses membres est toujours déstabilisante pour la famille, pour un conjoint particulièrement, bien que ce dernier puisse être d'un grand secours pour l'autre. Comment aider et surtout comment ne pas nuire quand on veut accompagner et aider un conjoint dépressif ?

La dépression est une condition largement sous-diagnostiquée, sous-traitée, et quand elle l'est, c'est souvent de façon incomplète. On estime pourtant qu'en 2020, la dépression sera la deuxième cause d'invalidité mondiale, derrière les maladies cardiaques. Beaucoup de préjugés, de croyances négatives, d'informations erronées empêchent les gens de consulter et les vouent à la récurrence quand ce n'est pas à la chronicité. Pourtant, nous savons maintenant que la dépression est une maladie qui se soigne et se guérit. Nous savons aussi qu'un premier épisode dépressif traité va très souvent se conclure par une rémission complète.

Dans l'état actuel de la science, nous reconnaissons maintenant la nécessité d'une médication sur une certaine période de temps, médication d'autant plus efficace si associée à une psychothérapie. Ainsi se trouve rapidement améliorée la qualité de vie du malade, sa capacité de maintenir une activité normale à divers plans et une diminution du recours à des soins plus onéreux tel que l'hospitalisation. 85% à 90% des patients répondent ainsi positivement au traitement associant médication et psychothérapie.

Il va de soi que le rôle du conjoint peut être déterminant dans la poursuite des objectifs. Cependant, il doit connaître les attitudes qui seront plus néfastes qu'aidantes.

Il faut savoir, d'abord, qu'il existe de multiples formes de dépressions liées à des causes fort différentes et parfois complexes. Seul un professionnel est à même d'établir les distinctions nécessaires. C'est une responsabilité qui dépasse les compétences du conjoint, ne serait-ce que parce qu'il est lié émotionnellement à l'individu déprimé. En fait, les dépressions peuvent être causées par des facteurs génétiques, environnementaux, par des déséquilibres chimiques au niveau du cerveau, par des causes professionnelles, personnelles ou même familiales. S'il s'agit de problèmes conjugaux ou familiaux, le conjoint est davantage partie prenante que soutien.

Quelques indices

Puisque seulement un dépressif sur quatre consulte de lui-même, il arrive que ce sont souvent les autres qui remarquent les premiers symptômes. En fait, tout changement persistant, durable dans les habitudes de vie peut servir d'indices. La présence de cinq éléments parmi les suivants sur une durée d'au moins 2 semaines peut être révélatrice :

- Modification de l'humeur dans le sens d'une profonde tristesse;
- Perte d'intérêt pour les activités préférées, pour la sexualité;
- Problèmes d'appétit, en plus ou en moins, tout comme variations du poids;
- Problèmes d'insomnie, réveils fréquents pendant la nuit;
- Agitation, énervement pour des riens ou, au contraire, ralentissement psychomoteur;
- Expression de sentiments de culpabilité, baisse d'estime de soi;
- Difficulté à se concentrer, pertes de mémoire, difficulté à prendre des décisions;
- Idées noires, pessimisme, idéations suicidaires;
- Douleurs physiques diverses.

Or, plus la prise en charge est précoce, plus le pronostic est favorable. Comment alors convaincre de consulter la personne qui ne le fait pas d'elle-même ? Il reste à la persuader, ce qui ne sera pas toujours facile. Mais avant d'aborder le rôle du conjoint comme accompagnant, précisons que celui-ci doit se sentir la force de soutenir son conjoint. Dans un premier temps, il est donc important de prendre conscience de son propre état émotionnel. Si la condition de l'autre induit de la détresse chez le conjoint, il ne pourra pas être d'une aide véritable. Dans ce cas, ce dernier aura sans doute intérêt à consulter lui-même. Dans le cas contraire, il doit agir sans nuire. Voici quelques attitudes à proscrire et d'autres à développer.

Quelques attitudes à proscrire.

- Ne jamais banaliser l'état de la personne dépressive ou pire le nier. S'il est bien de communiquer ses propres émotions, il faut éviter de les teinter de reproches concernant, par exemple, les conséquences sociales de la maladie. (« On ne voit plus personne... »), financières (« Nos dettes vont s'accumuler... ») ou professionnelles (« Tu vas perdre tes chances de promotion... »)

Accompagner un conjoint dépressif (suite)

- Éviter d'inviter l'autre à « prendre sur lui », à se « ressaisir », à se servir de sa volonté. Ces façons de faire le culpabilisent davantage et accentuent sa conscience de ses faiblesses ou de ce qu'il perçoit comme tel. Il risque de se replier davantage sur lui-même et de perdre confiance en son conjoint.
- Se garder de décourager l'autre personne et d'invalider ses choix, même s'il est difficile de compatir lorsqu'on est soi-même inquiet. Par exemple, lui dire de ne pas prendre ses médicaments parce qu'on est contre, par crainte ou par ignorance. Invalider les initiatives de l'autre minera sa confiance en lui-même.
- Pour amener une personne à consulter, la dernière chose à faire est de procéder par surprise et de lui répéter de se faire soigner. Il est préférable de s'intéresser à sa souffrance, d'écouter la plainte et de lui faire comprendre que ses malaises sont inutiles, qu'elle souffre inutilement, qu'il vaudrait mieux y remédier. On peut lui proposer de l'accompagner chez le médecin. Certes, elle peut se faire prier et pourra insister sur le fait qu'elle peut s'en sortir seule, que cela va passer. Mais le risque est grand de voir la dépression s'aggraver et s'éterniser. Il faut donc insister et, si elle refuse, lui proposer une rencontre avec son médecin traitant habituel en prenant prétexte de ses maux physiques (manque d'énergie, douleurs dorsales...).
- Éviter de parler de psychologie ou de psychiatrie avec l'autre. Cela peut en rassurer certain, mais cela peut aussi effrayer ou révolter.
- Si la situation est extrême et urgente et qu'il est question de suicide, il ne faut pas hésiter alors et appeler un organisme comme le Centre de prévention du suicide, un centre de crise ou le CLSC pour une intervention immédiate.

Quelques attitudes aidantes

Lors de la visite chez le professionnel de la santé, le conjoint aidant sera perçu comme tel et sera éventuellement amené à jouer un rôle à toutes les étapes du processus. Il constitue une précieuse source de renseignement pour le médecin et pourra contribuer à la bonne marche du traitement. Il sera ainsi informé sur la maladie, son traitement et son évolution. Certaines de ses attitudes seront très aidantes.

- La plus grande qualité d'un aidant, qu'il soit professionnel ou naturel, est sa capacité d'écoute. L'écoute véritable, sans jugement ou évaluation, est la base de tout processus de guérison. Ainsi, la personne aidée se sentira acceptée telle qu'elle est. Elle pourra exprimer ses émotions et retrouvera plus tôt son état habituel, n'ayant ni à se cacher, ni à se défendre.
- On peut aussi rassurer la personne, lui faire remarquer ses progrès, la remettre en contact avec ses forces, ses ressources. Elle aura parfois besoin qu'on lui fasse voir l'autre côté des choses, des événements fâcheux, qu'on lui fasse remarquer ce qui est beau, ce qui est bien et bon dans tout ce qui l'entoure.
- On aura intérêt à garder et favoriser le contact avec les amis de la personne déprimée, même si parfois elle sera tentée de s'isoler.
- Il est primordial de l'encourager à faire de l'exercice, en effet, bouger libère des endorphines et de la sérotonine.
- Il peut s'avérer nécessaire de libérer la personne dépressive de certaines responsabilités, et parfois accepter qu'elle quitte temporairement le foyer dans le but de se ressourcer.
- Ne pas négliger la nutrition. Certains aliments aident à combattre la fatigue, l'irritabilité, la nervosité, l'anémie, les problèmes de mémoire et d'insomnie, de même que le manque de résistance au stress. Ce sont les aliments riches en magnésium (amandes, noix et noisettes, chocolat), en fer (viande rouges, légumes verts, moules) et en vitamines du groupe B (céréales complètes, huiles végétales, légumineuses).
- Enfin, le conjoint qui supporte l'autre ne doit pas oublier non plus de penser à lui afin de conserver son énergie. Il se doit d'être à l'écoute de lui-même et de mettre ses propres limites.

Certes, la dépression d'un membre de la famille affecte tous les autres. Mais c'est encore dans un effort commun de communication et de solidarité qu'on peut rapidement s'en sortir tout en prenant soin de chacun. De plus, l'implication des êtres chers contribue à diminuer les risques d'éclatement de la famille si fréquents à long terme lorsqu'il n'y a rien de concret de fait.

Mot de l'intervenante

Comme vous le savez probablement tous, Marie-Lyne, l'intervenante du milieu de vie L'ASTUCE a dû faire un choix de carrière et nous a quitté en septembre dernier. Nous tenons à la remercier pour son excellent travail au sein de notre équipe. Elle fût très appréciée des participants(es) de L'ASTUCE et laisse derrière elle de beaux souvenirs. Les liens qu'elle a développé avec les participants ont fait en sorte que chaque semaine, ceux-ci avaient hâte de revenir. Son énergie et sa manière bien à elle de raconter les choses simples de la vie faisaient en sorte que personne ne s'ennuyait en sa compagnie!

Un grand vide s'est créé suite à son départ, n'oublions pas que c'est Marie-Lyne qui a mis sur pied et développé L'ASTUCE lorsque notre projet à débuter il y a déjà deux ans.

Dans les jours qui viendront, une autre personne occupera le poste d'intervenant-animateur à L'ASTUCE. Nous espérons que le merveilleux travail entrepris continuera de s'épanouir avec la participation grandissante des membres. Nous vous rappelons que ce local vous appartient ! Briser l'isolement, favoriser l'autonomie et l'implication sociale sont les trois grands objectifs de celui-ci. Venez nous voir, prendre un café et prendre du temps pour vous ! Ce local est également un endroit idéal pour décrocher et rencontrer de nouvelles personnes. Nous avons tous besoin de se changer les idées à un moment ou un autre de notre vie. Surtout avec le froid qui approche à grand pas, nous aurons besoin de réconfort, cocooning, de se confier en toute confiance sans se sentir juger.

Avec l'arrivée de notre nouvel intervenant-animateur, de nouveaux ateliers seront au menu. Des rencontres enrichissantes seront au programme, nous espérons que cela vous donnera envie de venir faire sa connaissance et de participer à nos nouvelles activités !

En terminant, veuillez prendre note que dorénavant L'ASTUCE sera ouvert les mardis et jeudis de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00.

Au plaisir de vous revoir bientôt!

Nathalie et Sylvette



L'ASTUCE
Brisons l'isolement, ensemble

Nouvelle de dernière heure !!! Un nouveau membre s'ajoute à l'équipe. Madame Claire Cournoyer occupera le poste d'intervenante au milieu de vie L'ASTUCE. Elle sera présente au local 106A les mardis et jeudis à compter du jeudi 4 octobre. Venez la rencontrer.

Le bonheur

Si tu ne trouves pas le bonheur,
C'est peut-être que tu le cherches ailleurs.
Ailleurs que dans tes souliers...
Ailleurs que dans ton foyer.

Selon toi, les autres sont plus heureux,
Mais toi tu ne vis pas chez eux...
Tu oublies que chacun a ses tracas,
Tu n'aimerais sûrement pas mieux son cas.

Comment peux-tu aimer la vie,
Si ton cœur est plein d'envies ?
Si tu n'aimes pas,
Si tu n'acceptes pas ?

Le plus grand obstacle au bonheur, sans doute,
C'est de rêver d'un bonheur trop grand,
Sachons cueillir le bonheur au compte-gouttes,
Ce sont les petites gouttes qui font les océans.

Ne cherchons pas le bonheur dans nos souvenirs,
Ne le cherchons pas non plus dans l'avenir,
Cherchons le bonheur dans le présent,
C'est là et là seulement qu'il nous attend.

Le bonheur ce n'est pas un objet
Que l'on peut trouver quelque part hors de nous.
Le bonheur ce n'est qu'un objet
Qui part de nous et se réalise en nous.

Il n'existe pas de marchands de bonheur...
Il n'existe pas de machine à bonheur...
Il existe des gens qui croient au bonheur
Ce sont des gens qui font eux-mêmes leur bonheur

Si dans votre miroir votre figure vous déplaît,
À quoi ça sert de briser le miroir...?
Ce n'est pas lui qu'il faut casser !
C'est vous qu'il faut changer.

Auteur inconnu

Activités à L'ASTUCE local 106A

Octobre 2018		Novembre 2018	
Mardi	Jeudi	Mardi	Jeudi
<p>2</p> <p>9h00: Tricot</p> <p>13h00</p>	<p>4</p> <p>9h00:</p> <p>13h00: Tricot</p> <p>* Salon des aînés</p>		<p>1</p> <p>9h00: On fête l'Halloween !!</p> <p>Portez du orange </p> <p>13h00: Tricot</p>
<p>9</p> <p>9h00: Tricot</p> <p>13h00: Travailleuse de milieu qu'est-ce que c'est?</p>	<p>11</p> <p>9h00:</p> <p>13h00: Tricot</p>	<p>6</p> <p>9h00: Tricot</p> <p>13h00: L'ASTUCE met le pied dehors! Venez planifier une sortie de groupe avec nous</p>	<p>8</p> <p>9h00:</p> <p>13h00: Tricot</p> <p>13H30: Parle, parle Jase, jase</p>
<p>16</p> <p>9h00: Tricot</p> <p>13h30:</p>	<p>18</p> <p>9h00:</p> <p>13h00: Tricot</p>	<p>13</p> <p>9h00: Tricot</p> <p>13h00:</p>	<p>15</p> <p>9h00:</p> <p>13h00: Tricot</p> <p>Film comique </p>
<p>23</p> <p>9h00: Tricot</p> <p>13h30: « Faire renaître la partie qui veut vivre » animé par Katrye Lyons</p>	<p>25</p> <p>9h00:</p> <p>13h00: Tricot</p>	<p>20</p> <p>9h00: Tricot</p> <p>13h00:</p>	<p>22</p> <p>9h00:</p> <p>13h00: Tricot</p>
<p>30</p> <p>9h00: Tricot</p> <p>13h30: « Faire renaître la partie qui veut vivre » animé par Katrye Lyons</p>		<p>27</p> <p>9h00: Tricot</p> <p>13h00:</p>	<p>29</p> <p>9h00:</p> <p>13h00: Tricot</p>

Opinion du lecteur

Voici une nouvelle section du journal L'Envolée réservée pour vous !

Vous avez un texte, une opinion ou un témoignage que vous aimeriez partager.

Communiquez avec Nathalie ou Sylvette 450-746-1497

Durant toute l'année le Mouvement Santé mentale Québec, dont fait parti Santé mentale Québec –Pierre-De Saurel, met de l'avant la gratitude dans sa campagne annuelle « AGIR pour donner du sens ». Nous profitons donc de la page du lecteur pour vous partager les moments et paroles de gratitude de nos membres et collaborateurs.

Moi je pense que l'écoute est le moyen le plus efficace pour tous ceux qui se confient à moi et ce dans le plus grand secret . Et quand moi aussi j'ai besoin de me confier je peux compter sur ma famille , et c'est vrai que c'est moins onéreux que le psy . Pour moi je trouve gratifiant qu'une personne est confiance en moi . (Diane Robidoux)

Gratitude: Selon le dictionnaire la gratitude se définit comme un bienfait, un service reçu.

Je n'ai pas de recette pour exprimer ma gratitude envers par exemple, les membres de ma famille, mon réseau d'amis et de connaissances, els membres de mon équipe de travail.

J'ai la certitude toutefois que la simplicité habite mes actions et mes propos. Je me suis bâti un code d'honneur de faire au lieu de ne pas faire. Je m'explique, les gens qui m'entourent sont pour moi des héros du quotidien qui partage ma passion; celle de vivre pleinement. Je m'identifie a eux et souligne le plus souvent possible leur bons coups. Un bonjour, un merci, une missive positive, une carte de souhait fait main , un courriel qui valorise leurs compétences, un geste de bravoure ou de courage en une conviction qui leur est propre, un projet réalisé avec succès, une alliance, une collaboration spontanée. Autant d'occasions ou le pouvoir sur notre vie nous garde actif, vivant et même vivifiant les uns pour les autres.

Voici ma manière de vivre dans un esprit de gratitude et de « muscler » mes relations avec ceux et celles qui font le choix de vivre avec l'ultime option de s'engager au quotidien avec force et courage.

G. Traversy

PHRASE QUI ME MOTIVE LE MATIN

Donnez-moi plus de sérénité

Merci la vie

Je suis heureuse et en santé

Je demande une bonne santé mentale et physique pour chacun des miens

Pour moi, la famille est ce qu'il y a de plus important dans la vie. Il y a moi, bien sûr, en tant que personne; vient ensuite la famille, ce qui me tient le plus à cœur, d'autant plus, que je suis une grand-mère. Cela ne me rajeunit pas, bien sûr, et c'est pourquoi j'apprécie chaque petit moment de la vie, du lever du soleil au coucher de ce dernier.

Colette Ritchotte

La gratitude rend heureux

Saviez-vous que la gratitude est une composante essentielle des relations saines et constitue une manifestation d'intelligence émotionnelle et sociale? Depuis Bouddha et Cicéron, les maîtres spirituels et les philosophes n'ont cessé de célébrer la gratitude. Aujourd'hui, les recherches en psychologie le confirment, la gratitude rend heureux et favorise même la santé.

Qu'est-ce au juste que la gratitude? La gratitude est la reconnaissance que nous exprimons envers une personne ou une situation qui nous apporte quelque chose. La gratitude s'accompagne d'un sentiment profond et positif qui contribue à nous rendre heureux. Que vous possédiez peu ou beaucoup, vous gagnez énormément à prendre conscience de ce que vous avez. Ce petit effort vous permettra de profiter beaucoup plus du moment présent.

Même si vous pouvez adresser votre gratitude à la vie, vous gagnez également à l'entretenir dans vos relations avec les autres. Votre gratitude montre aux autres que vous appréciez leur présence, que vous êtes en relation avec eux pour de bonnes raisons. Des études ont démontré que les personnes qui vivaient de la gratitude étaient plus enclines à adopter des attitudes constructives pour leurs relations avec les autres.

Dolly Demitro, auteure et spécialiste des relations, propose une réflexion intéressante: *Si nous sommes ce que nous sommes aujourd'hui, c'est grâce en partie aux personnes qui ont croisé notre route. Certaines ont fait une grande différence dans notre vie et bien souvent sans le savoir. Elles nous ont influencé à prendre des décisions, à poser des gestes selon les situations vécues afin de nous améliorer et grandir.*

La gratitude vous apporte beaucoup, et à différents niveaux, elle améliore le bien-être émotionnel. Les personnes qui vivent de la gratitude plus souvent tendent à être plus heureuses, à pardonner plus facilement et à être moins déprimées que les autres.

Exprimer notre reconnaissance touche aux dimensions les plus profondes de nous-mêmes, de notre identité, notre estime de soi, notre manière de nous percevoir et de percevoir les autres. Malgré cela, il est assez rare que nous prenions conscience de notre manière de nous percevoir face aux autres dans nos relations. Pour vous aider, compléter les phrases suivantes:

Pour moi, reconnaître les autres, c'est...

J'apprécie reconnaître les autres parce que...

Je n'aime pas exprimer ma gratitude aux autres parce que...

Si je me mets à exprimer ma gratitude à une personne à qui je ne le faisais pas auparavant, elle va...

Si j'exprime ma gratitude aux autres, ils vont réagir en...

Quand une autre personne m'exprime de la reconnaissance, je me sens... (famille, travail, etc)

Exprimer de la reconnaissance aux autres, souligner les qualités, les compétences, les réussites ne m'enlève rien. La reconnaissance se pratique et on peut devenir bon ! Exprimez votre reconnaissance à travers la confiance que vous accorderez aux autres. Faites sentir aux autres qu'ils sont importants pour vous. Soyez cohérents et sincères. Soyez spécifiques et personnalisés dans votre reconnaissance.

La gratitude nous permet de reconnaître la bonté des intentions qui s'expriment de maintes manières lorsque les autres tentent de nous faire plaisir.

Exercez votre gratitude face à la vie

Prenez des feuilles, un crayon ou un ordinateur et répondez aux questions suivantes:

Pourquoi êtes-vous bien et heureux actuellement ? (n'omettez aucune petite raison qui vaut la peine d'être mentionnée)

Qui sont les personnes importantes qui vous apportent quelque chose de positif ? Que vous apportent-elles ?

En quoi votre vie s'améliorera-t-elle avec le temps ? (fournissez les détails de tout ce qui est important pour vous: votre santé, vos relations, vos finances, vos objectifs) Et surtout pensez à la chance que vous avez ici et maintenant.

Les avantages de la gratitude ne s'arrêtent pas au bonheur et aux relations fructueuses. Les études ont démontrées qu'un degré élevé de gratitude augmenterait la vigilance, l'enthousiasme, l'optimisme et le niveau d'énergie. Les personnes sont plus enclines à faire de l'exercice et à réaliser leurs objectifs.

Pensez à tout ce que vous avez et à la manière dont vous pouvez être reconnaissant. Quels sont vos rêves? Qu'appréciez-vous de votre vie au quotidien? En quoi pouvez-vous être fier de vous-mêmes? Qu'aimez-vous à votre travail, quels sont les avantages en plus du salaire.

Êtes-vous un modèle pour les autres ?

Dans la vie, tout le monde a besoin de modèles. Et vous, vous considère-t-on comme un exemple de savoir-vivre ou êtes-vous plutôt celle qui avez besoin d'être guidée au quotidien ? Voici 15 questions pour le vérifier.

1. Vous participez à un congrès où vous ne connaissez personne. En arrivant, vous...
 - ♥ ... vous installez dans le hall pour lire en attendant le début des activités.
 - ♣ ... rejoignez un groupe de gens qui discutent d'un sujet qui vous intéresse.
 - ♦ ... vous présentez à quelques congressistes choisis au hasard.
2. Pour vivre dans un climat stimulant et agréable, vous...
 - ♦ ...lisez des biographies de personnes remarquables.
 - ♣ ...échangez positivement avec les autres en relatant les bonnes nouvelles entendues durant la journée.
 - ♥ ...écoutez souvent de la musique et vous assistez à des concerts.
3. En vous réveillant le matin, votre priorité est de...
 - ♦ ...prendre un bon déjeuner.
 - ♥ ...arriver très tôt au travail
 - ♣ ...prendre des nouvelles d'un proche qui ne va pas très bien.
4. Laquelle de ces attitudes vous déplaît le plus chez un/e collègue de travail ?
 - ♦ Le fait de remettre au lendemain les choses moins intéressantes.
 - ♣ Le besoin de tout contrôler.
 - ♥ Le fait de démarrer plusieurs projets sans jamais en mener un seul à terme.
5. Selon vous, pour être un bon modèle, il faut avant tout...
 - ♣ ...connaître ses propres besoins et les satisfaire.
 - ♦ ...savoir faire des remises en question.
 - ♥ ...avoir beaucoup vécu.
6. Lorsque vos proches ont des ennuis...
 - ♣ ...ils s'en plaignent habituellement auprès de vous.
 - ♥ ...vous l'apprenez souvent par un intermédiaire.
 - ♦ ...il arrive qu'ils se confient à vous.
7. Difficultés et mauvaises nouvelles s'accumulent. Vous...
 - ♥ ...finissez par croire que vous portez malheur.
 - ♦ ...partez en vacances, question de prendre un peu de recul.
 - ♣ ...examinez votre comportement pour comprendre comment vous avez vous-même créé ces situations.
8. Votre cousine vous demande de l'aide pour sa vente de garage au profit des enfants pauvres du quartier. Vous...
 - ♣ ...êtes ravie d'y participer.
 - ♥ ...devez refuser, car vous êtes débordée en ce moment.
 - ♦ ...acceptez, si vous êtes aidée par d'autres bénévoles.
9. Selon vous, pourquoi a-t-on tous besoin de modèle ?
 - ♦ Parce que c'est bon pour le moral.
 - ♥ Pour traverser les périodes de doute ou de découragement.
 - ♣ Pour se dépasser et relever des défis personnels au quotidien.
10. Quelle est votre plus grande force dans la vie ?
 - ♣ Votre sens de l'initiative.
 - ♥ Votre énergie.
 - ♦ Votre ouverture d'esprit.

Êtes-vous un modèle pour les autres ? (suite)

11. Votre couple est dans une impasse. Devant un choix difficile, vous...
- ♦ ...demandez conseil à vos proches.
 - ♣ ...en parlez directement avec votre conjoint avant de prendre une décision.
 - ♥ ...partez pendant deux semaines pour tenter d'y voir plus clair.
12. Côté travail, vous êtes plutôt du genre à...
- ♣ ...vous lancer constamment des défis.
 - ♦ ...créer de nouveaux liens pour mieux connaître vos collègues, et vous faire connaître d'eux.
 - ♥ ...mettre les bouchées doubles afin de prouver vos compétences.
13. Vous remarquez que votre sœur devient solitaire. Pour l'aider à aller vers les autres, vous...
- ♥ ...lui dites que les humains ne sont pas faits pour vivre seuls.
 - ♣ ...l'invitez à se joindre à votre groupe d'amis.
 - ♦ ...lui conseillez de prendre des cours de théâtre.
14. Pour vous, le terme « mentor » évoque surtout...
- ♦ ...un thérapeute, un conseiller.
 - ♥ ...un gourou, un imposteur.
 - ♣ ...un maître à penser, un guide spirituel.
15. Que signifie pour vous l'expression « réussir sa vie » ?
- ♦ Aimer et être aimée.
 - ♣ Atteindre ses objectifs personnels et professionnels.
 - ♥ Se connaître suffisamment pour savoir se faire du bien.

Vos résultats

Une majorité de ♣ : Un véritable modèle pour les autres ! Vous avez une force intérieure qui vous pousse à relever tous les défis et à trouver les solutions adaptées aux problèmes. Capable de réelle empathie et de générosité, vous pouvez rehausser le moral de n'importe quelle personne qui traverse une période difficile. Vous êtes une parfaite alliée pour votre entourage, qui vous admire, vous écoute et respecte votre opinion. Pourtant, vous avez tendance à croire que tout le monde possède la force intérieure qui vous habite. Or, ce n'est pas le cas ! Veillez à ne pas trop attendre d'autrui. Ne demandez pas aux autres de faire ce qu'ils ne sont pas en mesure d'accomplir. La sagesse consiste également à savoir reconnaître et respecter les limites de chacun.

Une majorité de ♦ : Parfois modèle, parfois élève ! Vous êtes capable d'aider vos proches lorsqu'ils font appel à vous, tout comme vous acceptez d'être guidée à certains moments de votre vie. Il arrive fréquemment que des gens se plaignent auprès de vous, ou qu'ils viennent pleurer sur votre épaule. Si vous aimez être à l'écoute, vous aimez aussi donner votre avis quand une personne chère s'enlise dans ses problèmes. Votre point fort: vous savez vous interroger sur vos façons d'être et de faire, simplement, avec honnêteté. Cette capacité d'introspection vous permet d'avoir des relations agréables. Et vos amitiés se portent bien, même si vous manquez parfois de patience. Vous avez tendance à juger les gens un peu trop rapidement.

Une majorité de ♥ : À la recherche d'un guide ! Prodiguer des conseils à votre entourage ? Vous avez déjà assez de mal à vous diriger dans l'existence ! Vous ne vous voyez pas prétendre détenir quelque certitude que ce soit ! Vous n'avez pas l'âme d'un guide, même si vous êtes généreuse et toujours disponible pour vos amis. De nature intrépide et très énergique, vous êtes une femme qui vit surtout dans l'action. Et chez vous, celle-ci passe avant la parole ! Or, quand vous devez prendre une décision, vous avez tendance à tergiverser et à douter, ce qui ne fait que repousser les échéances. Lorsque vous êtes incertaine ou anxieuse, n'hésitez pas à vous ouvrir à des personnes de confiance et à leur demander leur avis. Une façon d'y voir plus clair est la technique du « rendez-vous avec soi », il s'agit de dresser la liste des choses accomplies pendant la journée et qui vous fait du bien. Vous verrez que ce rendez-vous intime est un outil dynamique qui vous donnera une direction pour mener vos projets à bien.



L'estime de soi

Pour bien des gens, l'estime de soi est un concept abstrait, secondaire. Notre quotidien va à un tel rythme, qu'on y accorde peu d'importance. Elle est pourtant la base fondamentale nécessaire au dépassement de soi et à la réalisation de son potentiel dans la vie. Il peut y avoir de graves conséquences au niveau psychologique lorsqu'on est en désaccord avec son système de valeur, même si notre vie est une réussite aux yeux des autres. Le manque d'estime de soi peut en effet amener le repli sur soi, des tendances dépressives et même conduire à des pensées suicidaires.

Estime de soi et confiance en soi

Il y a une distinction à faire entre estime de soi et confiance en soi. Ces deux concepts font partie l'un de l'autre, plutôt que d'être des synonymes. L'estime de soi fait référence à la perception que l'on a de nos capacités, nos qualités, nos limites, notre différence, etc. Elle se forme par la comparaison sociale, généralement par rapport à notre personnalité, notre travail, nos relations sociales et familiales, nos réussites personnelles et nos projets. Elle est ce qu'on pense de nous-même, et est composée des caractéristiques que l'on s'approprie. « Je suis une personne généreuse », « Je suis sportif » ou « Je suis doué pour le dessin », sont des caractéristiques que l'on se donne et dont l'ensemble forme notre estime de soi. L'estime de soi, c'est se connaître et s'aimer pour ce que l'on est.

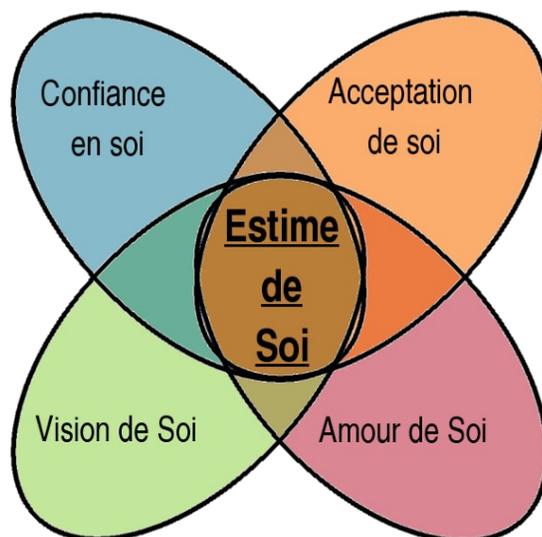
La confiance en soi est une attitude d'assurance par rapport à soi-même et à ses capacités, qui vient influencer la perception que l'on a de soi. Si l'on reprend les exemples donnés plus haut, poser des actions qui confirment notre croyance d'être généreux—faire du bénévolat, par exemple—aura pour effet d'augmenter notre confiance en nous. En retour, la confiance en soi influence positivement la valeur générale que l'on s'attribue. Poser de telles actions nous aide à nous aimer comme on est, et donc, à augmenter notre estime de soi.

Améliorer son estime de soi: oui, mais comment ?

Prendre conscience d'être aux prises avec un manque d'estime de soi ne suffit malheureusement pas à améliorer notre sort ! Il n'y a pas de « formule gagnante » afin d'avoir une bonne estime de soi, puisqu'elle se base sur nos perceptions, et diffère d'une personne à l'autre. On peut « réussir sa vie » aux yeux d'une personne, mais ne pas ressentir la même chose par rapport à soi-même. L'estime de soi ne sera pas la même pour une personne évaluant sa réussite par rapport à ses performances familiales, comparativement à une autre pour qui la carrière passe en premier.

La seule manière d'améliorer son estime de soi est donc de développer son sentiment d'avoir de la valeur. En faisant une introspection pour identifier et prendre conscience de ce qui a de la valeur pour nous, ainsi que de nos limites, on peut ensuite poser les bonnes actions et faire les bons choix. Par exemple, pour une personne ayant une grande créativité, mais qui aurait grandi dans une famille où la carrière et l'argent ont beaucoup d'importance, il sera difficile d'avoir une bonne estime d'elle-même en empruntant le chemin de la musique. Elle aura beau pratiquer sa passion le plus souvent possible, si au fond d'elle-même la valeur qu'elle accorde aux activités créative est trop faible, à cause des croyances développées durant son enfance, cela n'augmentera pas son estime de soi. Il lui faudra alors affronter sa peur d'être rejetée par ses figures parentales et faire l'introspection nécessaire afin d'arriver à accorder à la créativité la véritable valeur qu'elle a pour elle. Ce genre de démarche ne se fait pas du jour au lendemain: c'est le travail de toute une vie ! C'est toutefois un processus essentiel afin de se dépasser et de devenir la personne que l'on est vraiment.

Source: Lise Marie Boudreau, thérapeute spécialisée en relations humaines et relation d'aide



**Je commence mes journées dans l'enthousiasme et la joie.
J'ai la chance d'être vivant et je reconnais ce privilège.**



Recettes

Tarte suédoise aux pommes

1 œuf; 3/4 tasse de farine; 1 c. à thé de poudre à pâte; 1 pincée de sel; 1 c. à thé de vanille; 1 tasse de pommes en cubes.

Mélanger à la cuillère tous les ingrédients les uns après les autres en battant bien. Déposer dans une assiette à tarte beurrée et enfarinée. Saupoudrer le mélange de 1/4 tasse de cassonade et 1/4 c. à thé de cannelle. Cuire à 350F pendant 30 minutes.

Suggestion de Janine Landry



Steak de porc

1 steak de porc de 1/2 pouce d'épaisseur; 1/4 tasse de miel; 1/2 tasse de bouillon de poulet; 1/4 tasse de sauce soya; 1/4 c. à thé de gingembre; 2 c. à thé de ketchup; ail au goût.

Dans une grande poêle brunir la viande des deux côtés. Préparer tous les ingrédients et verser sur la viande. Couvrir et cuire à feu doux 30 à 40 minutes. Servir sur du riz.

Suggestion de Antoinette Fagnan

Divertissons-nous un peu...

Trouvez la clé qui relie ces trois mots:

Ouvrière—Reine—Bourdon _____

Sucre—Citron—Crème _____

Vertes—Germées—de Lima _____

Valet—Jocker—Roi _____

John—Paul—Ringo _____

Cumin—Cari—Cannelle _____

Repositionnez les lettres suivantes afin de découvrir 10 légumes.

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. AAEPTT _____ | 6. AAINPS _____ |
| 2. ACEORTT _____ | 7. AADELS _____ |
| 3. ACHOIRT _____ | 8. AEIOPRU _____ |
| 4. EEFV _____ | 9. EIMNPT _____ |
| 5. AENTV _____ | 10. ADRIS _____ |

Patate; carotte; haricot; fève; navet; panais; salade; poireau; piment; radis;

Abelle; tarte; fèves; cartes; Beates; épices;

Mandala à colorier: Chat porte-bonheur



SUDOKU

Remplissez les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de façon à ce qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré de 3 x 3 cases

4		2		3	5			6
		8	4		2		1	
	6		9					
5		3		4				
	8			2			5	
				8		6		4
					4		2	
	3		6		1	8		
1			2	7		5		3

Ce que vieillir nous apprend...

J'ai appris...

Que peu importe ce qui arrive, ou à quel point aujourd'hui semble éprouvant, la vie continue quand même, et demain ira mieux !

Qu'on peut dire beaucoup sur une personne à sa façon de voir trois choses: une journée pluvieuse, beaucoup de bagages et des lumières de Noël entremêlées.

Que peu importe quelle a été ta relation avec tes parents, ils vont te manquer lorsqu'ils ne seront plus dans ta vie.

Que « gagner sa vie » est bien différent de « faire sa vie ».

Que la vie nous donne parfois une deuxième chance.

Qu'on ne devrait pas traverser la vie avec un gant de baseball dans chaque main, il faut parfois être capable de renvoyer quelque chose.

Que chaque fois que je décide quelque chose avec un cœur ouvert, je prends généralement la bonne décision.

Qu'à chaque jour, on devrait tendre la main à quelqu'un. Les gens aiment qu'on les serre dans nos bras ou qu'on leur donne une petite tape amicale.

Qu'il me restait encore beaucoup à apprendre.

Que les gens vont oublier ce que tu as dit, ce que tu as fait, mais les gens n'oublieront jamais comment il se sont sentis avec toi.

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.

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.

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.

Prénom: _____ Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Courriel: _____

Téléphone: _____

Date de naissance: _____

Membre régulier (individuel) 10\$ Membre associé (corporatif) 50\$

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

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

SMQ – *Pierre-De Saurel* 105 Prince, local 105,
Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9