

L'Envolée

VIVE L'AUTOMNE

Abilifaïe leponaix 17-22-23 novembre

Cette pièce de théâtre adaptée par la troupe de théâtre « La Doublure » aborde le sujet de la schizophrénie.



LE THÉÂTRE LA DOUBLURE présente

ABILIFAÏE LEAPONAIX

Auteur: Jean-Christophe Dolé Metteur en scène: Martial Lalancette

Lorry Taralt Séan Packwood Naomy Abel-Lafamme Kim Barsalo

Café-théâtre Les Beaux Instants
Centre culturel Sorel-Tracy, 3015 place des Loisirs

14-15 novembre à 20h; 17 novembre à 14h
22-23 novembre 2019 à 20h

les 17, 22 et 23 novembre 5\$ du billet sera remis aux organismes:
Le Vaisseau d'or et Santé mentale Québec - Pierre-de-Saurel

Billets en vente auprès des organismes et des comédiens,
à la Librairie Wilkie, au www.lepointdevente.com et à la porte
les soirs de représentations Admission: 15\$

Le dimanche 17 novembre, vendredi et samedi 22-23 novembre 5\$ de chaque billet vendu sera remis aux organismes Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* et le Vaisseau d'Or. Venez donc en grand nombre avec votre famille et vos amis assister à l'une de ces représentations.

Billets en vente chez SMQ-Pierre-De Saurel au coût de 15\$.

Plus d'informations page 8

Sommaire:

Mot de la directrice

La fatigue automnale

Activités de SMQ-PDS

Le changement

Mot de l'intervenante

Activités à L'ASTUCE

« Sur-vivre » sa vie ou en devenir créateur

Prendre un break pour mieux repartir...

Vivre et laisser vivre

Un mot de trop

Silence

Risquer...

Épuisement professionnel; 7 signes à ne pas négliger

Recettes

Mot mystère

Jeux de QI

Dictons d'octobre et novembre

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et
Alexandra Lambert

Conception et mise en page:
Sylvette Pilon

Mot de la directrice

J'ai récemment débuté une lecture sur la communication non-violente. Connaissez-vous cette méthode de communication ou en avez-vous déjà entendu parler? Je vous dirais que pour moi, ça été une révélation!

Cela consiste simplement (facile à dire, complexe à mettre à exécution) à faire la différence entre nos sentiments et nos besoins lorsque nous communiquons avec l'autre. Nous avons souvent tendance à nous couper de nous-même pour être comme tout le monde, par peur de déplaire et de paraître comme le « mouton noir ». Évidemment la communication non-violente est une méthode de communication qui demande de la pratique puisque nous avons grandi de manière à être sage et raisonnable, et à toujours être à l'écoute des autres.

Par exemple, parlé de soi avec émotion est souvent perçu comme égocentrique ou narcissique. Laisser paraître une émotion comme la tristesse, dans un moment où nous sommes secoués par une de ces peines, sans que l'on comprenne pourquoi et que tout ce dont nous avons besoin c'est d'être rassuré et consolé. Nous pouvons nous surprendre à se dire que c'est égoïste et qu'au final nous n'avons pas vraiment de raison d'être triste. Autre exemple, si un jour je suis joyeuse et que j'explose de bonheur, en l'exprimant à mon entourage il se peut que nous nous fassions dire : « Ne te réjouis pas trop parce-que la vie n'est pas si drôle. »

Alors depuis notre tout jeune âge nous encodons, sur notre disque intérieur, que nous devons nous couper de nos émotions et faire ce que les autres veulent. Et non ce que nous ressentons, ni ce que nous voudrions.

Voilà ici un léger résumé de mes lectures sur la communication non-violente. Sentez-vous toute la complexité et la vérité que je viens de tenter de vous décrire? Je suis moi-même surprise de constater toute la logique de ce livre.

Je crois que la communication est aujourd'hui, en 2019, devenue plus importante qu'à une autre époque. Avec la technologie et les réseaux sociaux nous perdons notre vocabulaire et beaucoup d'opportunité de contact humain.

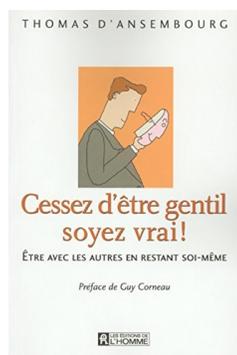
Développer notre vocabulaire pour élargir notre conscience de ce que nous vivons.

En terminant, je tiens, encore une fois cette année, à vous remercier de votre présence chez Santé mentale Québec – Pierre-De Saurel. Les rentrées à l'automne et à l'hiver sont pour nous des moments cruciaux dans notre année. Vous êtes nombreux à être inscrit aux cours ou à venir à L'ASTUCE et cela nous démontre que nos services vous intéressent. Nous tentons année après année de vous offrir le meilleur de nous-même!

Je vous souhaite un bel automne. Prenez soin de votre santé mentale, elle est précieuse

Nathalie Desmarais, directrice générale.

Source: « Cessez d'être gentil soyez vrai! », Thomas D'Ansembourg



Si la communication non-violente vous intéresse vous pouvez emprunter ce livre à notre bibliothèque.



La fatigue automnale

Vous êtes de ceux qui ont le moral un peu à plat quand arrive l'automne? Vous subissez une fatigue passagère quand les jours se mettent à raccourcir? Voici quelques conseils pour vaincre la fatigue automnale.

La fatigue automnale: pourquoi?

Le changement de saison, passer du chaud au froid, est un des facteurs qui explique la fatigue automnale. Certains organismes ont de la difficulté à s'adapter aux jours plus courts, à la baisse de luminosité qui les accompagne et au mauvais temps qui s'installe.

La reprise du travail y est aussi pour beaucoup. Plusieurs entreprises tournent au ralenti l'été venu, et les employés profitent d'une accalmie fort appréciée. Quand septembre arrive, les affaires reprennent, la roue se met à tourner et le stress se pointe le bout du nez.

La baisse d'activité crée aussi de la fatigue. Après des mois à jouer dehors, le mauvais temps ralentit les ardeurs de plusieurs. Les gens ont hâte de rentrer à la maison après le travail et deviennent plus casaniers. Certains dérèglements peuvent causer de la fatigue, par exemple: - Une perturbation de la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil. - Une modification de la concentration de sérotonine, qui régule l'humeur.

La fatigue automnale: pour qui?

La fatigue automnale touche tous les gens à différents degrés. Mais elle touche particulièrement: - Les personnes âgées. - Les personnes qui souffrent de dépression. - Les personnes qui ne s'épanouissent pas au travail.

Comment la contrer?

Soyez actif. Ce n'est pas parce que les beaux jours sont passés que vous ne pouvez pas continuer à jogger, par exemple. Procurez-vous l'équipement et les vêtements adaptés et sortez! Ou adoptez l'entraînement en salle si le mauvais temps vous incommode.

Optez pour une alimentation équilibrée. Si cela ne suffit pas, concoctez des cocktails de fruits et de légumes tonifiants. D'heureux mélanges qui vous feront du bien.

Si votre fatigue est physique, essayez la relaxation. Elle est plutôt mentale? Une occupation reposante vous fera le plus grand bien, par exemple: la méditation, l'activité antistress par excellence. Faites l'essai de la luminothérapie si vous vous sentez un peu déprimé.

Assurez-vous de dormir suffisamment et adoptez de bonnes habitudes pour un sommeil de qualité.

Si vous vous réveillez toujours fatigué, vous souffrez peut-être d'apnée du sommeil. Consultez votre médecin.

Stimulez votre organisme: renseignez-vous sur les possibilités qu'offre l'homéopathie et la phytothérapie.

Et si la fatigue persiste?

Une fatigue persistante peut être le signe d'un problème plus grave, par exemple l'hypothyroïdie, l'anémie, une maladie infectieuse comme la mononucléose, une maladie chronique ou une dépression. Consultez votre médecin.

Source: Blog SSQ assurances



*« Ce qu'il y a de beau avec l'automne, c'est lorsque
le matin se lève après une semaine de pluie,
et que tout brutalement, semble se gorger de soleil »*

Victor-Lévy BEAULIEU

Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Octobre 2019		Personnel présent au bureau tous les jours			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
1 9h Tricot et tricoton 10h30 Tai chi débutant 13h Stretching	2 10h30 Dessin 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	3 10h Stretching 13h30 Mémoire	4 10h15 Stretching 19h Club d'échecs	5 10h15 Stretching 19h Club d'échecs	
7 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	8 9h Tricot et tricoton 10h30 Tai chi débutant 13h Stretching	9 10h30 Dessin 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	10 10h Stretching 13h30 Mémoire	11 10h15 Stretching 19h Club d'échecs	
14 CONGÉ 	15 9h Tricot et tricoton 10h30 Tai chi débutant 13h Stretching	16 10h30 Dessin 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	17 10h Stretching 13h30 Mémoire	18 10h15 Stretching 19h Club d'échecs	
21 10h Le pouvoir en vous 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	22 9h Tricot et tricoton 9h30 La peur 10h30 Tai chi débutant 13h Stretching	23 10h30 Dessin 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	24 10h Stretching 13h30 Mémoire	25 10h15 Stretching 19h Club d'échecs	
28 10h Le pouvoir en vous 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	29 9h Tricot et tricoton 9h30 La peur 10h30 Tai chi débutant 13h Stretching	30 10h30 Dessin 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	31 10h Stretching 13h30 Mémoire		

Mémé: « Si tu me dis combien de bonbons dans ma main, je te les donne tous les deux.

Toto: « Tu en as deux »

Mémé: « Qui te l'as dit?!? »



Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Personnel présent au bureau tous les jours

Novembre 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 10h15 Stretching 19h Club d'échecs
4 10h Le pouvoir en vous 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	5 9h Tricot et tricotin 9h30 La peur 10h30 Tai chi débutant 13h Stretching	6 10h Découvrir 10h30 Dessin 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	7 10h Stretching 13h30 Mémoire	8 10h15 Stretching 19h Club d'échecs
11 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	12 9h Tricot et tricotin 10h30 Tai chi débutant 13h Stretching	13 10h Découvrir 10h30 Dessin 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	14 10h Stretching 13h30 Mémoire	15 Journée pédagogique 19h Club d'échecs
18 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	19 9h Tricot et tricotin 9h30 Pardonner 13h Stretching	20	21 10h Stretching 13h30 Mémoire	22 10h15 Stretching 19h Club d'échecs
25 10h30 Gym. active	26 9h Tricot et tricotin 9h30 Pardonner 13h Stretching	27	28 10h Stretching 13h30 Mémoire	29 10h15 Stretching 19h Club d'échecs

IMPORTANT:
samedi le 2 novembre on
recule l'heure



Le changement

Dans la vie, le changement est inévitable. Mais, il manque une importante partie à cet énoncé. Le changement est aussi essentiel, sain et naturel. Tout ce qui existe sur terre est appelé à se transformer dans sa forme, dans son essence, dans sa durée. Les océans, les montagnes, les saisons, notre corps, nos relations, notre situation tout est appelé à changer.

Le changement, c'est l'élan de vie qui assure la croissance, la maturation, l'évolution, la renaissance, de toute chose.

Alors, pourquoi souffrons-nous face à certains changements?

Nous souffrons parce que nous résistons au changement. Nous croyons, à tort, que la vie nous retire quelque chose et qu'au final, nous serons perdants. C'est faux!

Bien que certains changements sont inconfortables et difficiles à traverser, le changement que vous vivez en ce moment est nécessaire pour évoluer vers votre plein potentiel. Ce changement n'est pas une perte, c'est une promesse. Une promesse d'évolution et de renouveau. Ne le repoussez pas, le changement vous est donné pour vous réinventer.

Le changement, c'est la vie!

La nature change d'aspect au fil des saisons. Notre apparence physique se modifie avec le passage du temps. Le changement fait donc partie des choses normales. Vous n'avez aucun doute à ce sujet et vous acceptez cette « fatalité » avec plaisir. Vous révisiez constamment vos jugements, vous les nuancez, vous les modifiez, vous les adaptez. De même, vos goûts évoluent en permanence et vous ne savez pas ce qui vous plaira demain! Pour vous, cette transformation est une richesse fabuleuse. Rien n'est écrit d'avance, pas même ce que vous serez dans un avenir proche. Cela vous convient parfaitement car vous éprouvez le besoin de sentir que l'horizon est ouvert. Tout est donc possible! Cette perspective est riche de promesse. Cela ne cacherait-il pas une petite insatisfaction dans votre vie actuelle? Peut-être avez-vous besoin de vous rassurer en vous disant: demain, je ne ressentirai pas la même chose qu'aujourd'hui!

Et si vous essayiez de modifier les circonstances extérieures de votre vie plutôt que vous-même?

Vous ne changez pas: vous évoluez...

Heureusement que vous évoluez! Ce serait tellement triste de rester éternellement campé sur les mêmes positions, avec les mêmes intérêts, les mêmes attachements, les mêmes opinions! Toutes les expériences de votre vie vous permettent de nuancer votre regard et cela constitue, à vos yeux, le sel de l'existence. Les gens qui ne bougent pas d'un iota sont à vos yeux les plus ennuyeux du monde! Modifier sa façon de penser au fil des années est selon vous, un signe d'intelligence et de maturité. Quand on se pose des questions, on ne peut pas rester dans l'immobilisme mais il y a cependant des limites!

Vous ressentez le besoin de garder de nombreux repères qui vous servent de protection. Et en même temps, vous avez parfois envie de donner un bon coup de balai dans votre vie pour provoquer des changements profonds mais vous ne vous l'autorisez pas! Pourquoi?

Répondre à cette question pourrait être une bonne piste de réflexion. Non pas pour faire voler en éclats les limites que vous vous imposez, mais pour essayer de les identifier. Vous cernerez mieux ainsi ce à quoi vous tenez secrètement.

Vous restez fidèle à vous-même

Lorsque vous repensez à vos premières années, vous retrouvez en vous les mêmes traits de caractères, la même façon d'être qu'aujourd'hui. Bien sûr, vous avez mûri et vous vous exprimez différemment mais sur le fond, vous n'avez pas modifié ce qui constitue les bases de votre personnalité. Vous n'êtes pas un caméléon et vous le revendiquez haut et fort. Il vous semble effectivement important d'être fidèle à soi-même et de ne pas trahir les valeurs auxquelles on est profondément attaché.

Vous éprouvez un réel besoin de continuité. Vous aimez bien sentir que vos points d'ancrage sont solides et que vous ne risquez pas de perdre le cap lorsque vous vous fixez des objectifs. Peut-être cela cache-t-il une certaine peur de l'inconnu? Si vous osiez changer d'avis sur des sujets importants, vous auriez l'impression de trahir.

Cela pourrait être intéressant pour vous de vous poser cette question: « À qui voulez-vous rester fidèle à tout prix? À vous, à votre famille? ». Accordez-vous un peu plus de liberté en vous laissant guider davantage par votre spontanéité. Vous apporterez ainsi quelques nuances à votre personnalité, sans la changer pour autant en profondeur.

Avoir peur du changement, c'est normal

Plutôt que de parler de peur du changement, je préfère parler de résistance au changement. Parce que la peur n'est qu'un des nombreux visages de cette résistance. Nous résistons quand nous refusons ce qui se passe à l'intérieur ou autour de

Le changement (suite)

nous, quand nous luttons contre nous-même ou contre les autres, quand nous nions ce qui est.

Bien sûr que la résistance au changement est normale. Elle est universelle, inévitable et saine. C'est une stratégie de survie. Ce qui est malsain, c'est de résister tout le temps, d'en faire une posture de vie. C'est cela qui nous use. C'est compréhensible d'avoir peur du changement et de résister, surtout pendant la première phase, ce qu'on nomme la rupture. Ce qui est plus ou moins difficile ici, c'est d'accepter que ce que nous avons connu dans le passé ne sera plus là, ne reviendra plus. C'est l'étape où nous devons faire des deuils, où nous devons lâcher prise. Voilà le plus grand défi.

Par exemple, un changement imposé au travail nous obligera à faire le deuil de manières habituelles de travailler. La venue d'un enfant nous forcera à modifier le fonctionnement de notre couple. Une séparation ou un décès nous obligera à refaire notre vie autrement.

Comment maîtriser la peur du changement?

D'abord, en faisant une place aux émotions que suscite le changement que nous vivons. Personne n'aime se sentir anxieux, menacé, désillusionné, en colère, incompetent, frustré ou coupable. Pourtant, il n'est pas rare même qu'un changement important entraîne une baisse de l'estime de soi.

Ensuite, en prenant le temps de trouver le ou les deuils que nous devons faire, il faut savoir que notre peur du changement est souvent à la mesure de ce que nous devons laisser derrière.

De plus, il n'est pas inutile ni honteux de trouver du support autour de soi. Ce pourra être une personne de confiance et qui sera prête à nous écouter vraiment. Ce pourra aussi être un professionnel de l'aide capable de garder une certaine distance pour mieux nous accompagner. Et il est important d'apprendre à relativiser en centrant notre attention sur ce qui n'a pas changé. Nous sommes la même personne qui a déjà traversé des changements auparavant. Si nous avons réussi alors, nous avons la capacité de le faire à nouveau.

Comment se prépare-t-on au changement?

D'abord, en décidant de prendre les commandes. Cela permet de sortir du cycle de la victime ou du martyr. Nous avons chacun notre parcours; notre responsabilité, c'est d'en faire un beau parcours, de ne pas en être victime. Ensuite, en cultivant tous les jours des idées qui nous encouragent. Par exemple: Je ne peux pas toujours empêcher les événements qui surviennent, mais je peux contrôler ma façon d'y réagir. Je ne suis pas parfait; ce n'est pas grave si je fais des erreurs. J'ai de la valeur, quoiqu'il arrive. Je suis le premier qui peut me rendre heureux. Ce que je ne sais pas, je peux l'apprendre.

Quels sont les pièges à éviter?

S'entêter et refuser de lâcher prise. Pendant que nous continuons à résister, le temps passe. La vie continue et nous retardons l'occasion d'évoluer et de créer notre vie autrement.

Revenir dans le passé. Devant de nouvelles situations, l'être humain cherche naturellement une réponse dans son répertoire de vieux comportements. S'ils ont déjà fonctionné, parfois ils ne sont plus adaptés à la nouvelle réalité. C'est le retour en arrière. Quand nous avons accepté que ce qui était ne sera plus, il faut maintenant créer, innover. La vie ne sera plus comme avant, mais elle sera comme après.

Se lancer tête baissée par en avant sans réfléchir. La personne qui vient de subir une séparation et qui se lance immédiatement dans une nouvelle relation sans réfléchir se condamne parfois à revivre le même scénario. Elle doit prendre le temps de penser à ce qu'elle veut vraiment, au genre d'union ou de conjoint qu'elle souhaite.

Se décourager. Il faut savoir qu'une nouvelle habitude prend en moyenne 66 jours à s'installer. Encourageons-nous, en attendant que le changement soit, non seulement accepté, mais intégré. Un jour, la confiance sera revenue et nous verrons même les avantages de ce changement.

Ne pas prendre soin de soi et de son bien-être. À faire en tout temps, mais encore plus en situation de changement. Apprenons à entretenir et à provoquer en nous des états d'esprit positifs qui vont nous soutenir. Apprenons aussi, sans en faire une obsession, à protéger nos états d'esprit positifs. Est-ce que certaines conversations négatives nous atteignent trop? Est-ce que certaines personnes ont le don de miner notre confiance ou notre estime de nous-même? Est-ce que l'écoute de certains médias nous trouble? Prenons-en conscience et apprenons à bien nous entourer. Y a pas de mal à nous faire du bien. Il n'est pas mauvais de se poser cette question: À qui et à quoi voulons-nous faire cadeau de notre attention?

C'est important aussi de trouver des façons saines de vider l'énergie qui s'accumule dans ce stress. Par exemple, en cherchant activement les occasions de rire et de se détendre avec des amis, en faisant de l'exercice (sans en faire une maladie), du yoga, de la danse, du chant, etc.

Source: www.nicolebordeleau.com

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

ventilation
Daniel Verret
Résidentiel - 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

Bonjour à tous !

Comme plusieurs d'entre vous le savent déjà, je suis la nouvelle stagiaire à SMQ-PDS et ce, tous les mardis du mois de septembre à novembre. C'est mon premier stage et je suis vraiment contente que L'Astuce soit le premier milieu de vie qui croisera ma route. Aussi, je tenais à vous écrire un petit message afin de vous en dire un peu plus sur moi.

Je réside dans la région de Drummondville et j'étudie présentement au Cégep de Drummondville, dans le programme de techniques d'intervention en délinquance. Et oui, en délinquance!

Cependant, cela ne m'empêche pas de pouvoir me divertir avec vous et d'animer toutes sortes d'activités à L'Astuce, tous les mardis. J'aime bouger et m'amuser. Je joue d'ailleurs au *dek-hockey* plusieurs fois par semaine. Je crois que venir passer du temps avec vous va beaucoup m'apporter et j'espère vous rendre la pareille en vous soutenant ou en vous divertissant par les activités que Nathalie et moi avons planifié pour vous.

Je tenais aussi à vous dire que je suis là pour vous écouter si vous vivez des moments plus difficiles ou simplement si vous voulez discuter de tout et de rien.

Bref, j'espère pouvoir tous vous rencontrer à l'une des activités que j'animerai durant mon stage!

Par le fait même, cela vous donnera l'occasion d'apprendre à me connaître davantage.

J'ai hâte de vous rencontrer,

Votre stagiaire Alexandra Lambert



LE THÉÂTRE LA DOUBLURE présente

ABILIFAIÉ LE PONAIX

Auteur: Jean-Christophe Dolle Metteur en scène: Marjolaine Lanctôt

Lorry Tardif Jean Packwood Naomi Abel-Lalonde Kim Barsalo

Café-théâtre Les Beaux Instants
Centre culturel Sorel-Tracy, 3015 place des Loisirs

14-15 novembre à 20h, 17 novembre à 14h
22-23 novembre 2019 à 20h

les 17, 22 et 23 novembre 5\$ du billet sera remis aux organismes:
Le Vaisseau d'Or et Santé mentale Québec - Pierre-de-Saurel

Billets en vente auprès des organismes et des comédiens,
à la Librairie Wilkie, au www.lepointdevente.com et à la porte
des soirs de représentations Admission: 15\$

Cette pièce de théâtre adaptée par la troupe de théâtre « La Doublure » est présentée au Café-Théâtre Les Beaux Instants, 3015 Place des Loisirs, Sorel-Tracy.

« Quatre schizophrènes aux frontières de la raison humaine se côtoient, se frôlent, s'évitent. Prisonniers de leurs hallucinations, captifs de leur monde intérieur, ils se montrent capables d'une étonnante fraternité. » « En vous partageant leur détresse, leur fragilité, leur simplicité et en leur donnant la parole, cela nous fera mieux saisir leur quotidien. »

Le dimanche 17 novembre à 14h, vendredi et samedi 22-23 novembre à 20h, 5\$ de chaque billet vendu sera remis aux organismes: Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* et le *Vaisseau d'Or*.

Billets en vente chez SMQ-Pierre-De Saurel au coût de 15\$.

71 Hôtel-Dieu, local 105., Sorel-Tracy

Informations et réservation: 450-746-1497

Activités à L'ASTUCE local 106A

Octobre 2019

Mardi	Jeudi
1 9h Tricot et tricotin 13h Jeux de cartes entre amis 	3 13h Tricot et tricotin 13h30 Artisanat
8 9h Tricot et tricotin 13h Peinture: laissez la musique et les couleurs vous inspirer 	10 13h Tricot et tricotin 13h30 Artisanat
15 9h Tricot et tricotin 13h Banderole et dessin, bricolage Halloween	17 13h Tricot et tricotin 13h30 Artisanat <u>Inscription pour le tournois de poche du 5 novembre</u>
22 9h Tricot et tricotin 13h Décorez L'Astuce pour Halloween 	24 13h Tricot et tricotin 13h30 Artisanat <u>Inscription pour le tournois de poche du 5 novembre</u>
29 9h Tricot et tricotin 12h Dîner communautaire : on fête Halloween, <u>déguisez-vous et apportez un repas étrange</u> 13h Décoration de citrouille, <u>apportez votre citrouille ou courge</u>	31 13h Tricot et tricotin 

Les activités de L'ASTUCE s'adressent à tous les membres et toutes personnes désirant briser l'isolement. Vous serez accueilli avec joie et sans jugement.

Novembre 2019

Mardi	Jeudi
5 9h Tricot et tricotin 13h Tournois de poches	7 13h Tricot et tricotin 13h30 Artisanat
12 9h Tricot et tricotin 12h Dîner communautaire : <u>recette coup de ♥ à partager</u> 13h Jeux de party en groupe	14 13h Tricot et tricotin 13h30 Artisanat
19 9h Tricot et tricotin 13h Après-midi relaxant land art : apportez des objets trouvé dans la nature afin de faire une murale (fleurs, feuilles, branches, mousse, etc)	21 13h Tricot et tricotin 13h30 Artisanat
26 9h Tricot et tricotin	28 13h Tricot et tricotin 13h30 Artisanat

Les mardis seront animés par Nathalie Desmarais et Alexandra Lambert. Venez vous amuser avec elles!

Le Groupe d'entraide Sorel-Tracy (GEST) nous donne à l'occasion des denrées, alors quand vous venez à L'Astuce le jeudi apportez un contenant ou des zip-lock afin de rapporter des denrées.



Pour octobre les jours sont 3-17 et 31 et les jeudis 14 et 28 novembre.

« Sur-Vivre » sa vie ou en devenir le créateur?

Si la vie est pour vous synonyme de bataille, de combat, d'épuisement, il serait peut-être temps de réaliser que vous en êtes le créateur?

Il existe en nous et autour de nous des réalités qui ne mentent pas: nos rêves ne mentent pas, même si nous avons parfois de la difficulté à les interpréter; notre corps ne ment pas, même si nous voulons parfois ignorer les messages qu'il nous envoie: les événements que nous rencontrons sur notre route ne mentent pas même si nous aimerions ne pas avoir eu cet accident d'auto, cette perte d'emploi ou ce divorce soudain. Les événements de notre vie sont là pour nous informer sur nous-mêmes.

Quelle relation entretenez-vous avec votre vie?

Êtes-vous de ceux qui la subissez? Êtes-vous de ceux qui tentez de la contrôler? Êtes-vous de ceux qui voyez la vie comme étant quelque chose de dangereux? Êtes-vous de ceux qui remettez constamment votre vie en question? Êtes-vous de ceux qui vivez tout en refusant de vivre? Êtes-vous de ceux qui « sur-vivez » plutôt que de vivre? Êtes-vous de ceux qui donnez votre vie aux autres? Êtes-vous de ceux qui accueillez la vie et son enseignement? Êtes-vous de ceux qui choisissez de vivre? Êtes-vous de ceux qui aimez la vie?

Devenir créateur de sa vie implique déjà que vous êtes dans la vie à l'opposé de la survie.

La survie, un combat sans fin

La survie est un état d'enfermement qui se vit simultanément dans la psyché et le corps. L'individu en survie est constamment en train de se battre pour vivre, de se défendre face aux autres, de tenter de se maintenir la tête au-dessus de l'eau. Cet individu a perdu, au fil du temps, sa capacité à s'adapter aux événements de la vie.

L'état de survie n'est pas un état conscient. Souvent la personne en survie pense qu'elle vit sa vie comme tout le monde mais tout lui semble difficile, ardu. On dit de cette personne « qu'elle rame », « qu'elle en arrache », « qu'elle tente de tenir le coup ». En d'autres mots, elle essaie de se maintenir en vie face aux expériences que le quotidien lui amène. Par ce fait, le seul acte de se maintenir en vie crée un état de « sur-vie ».

Une prison qui se referme

L'état de survie est basé sur des attitudes inconscientes physiques et psychologiques qui enferment la personne dans un comportement rigide face à l'amour, la vie, la mort, la maladie, l'échec, le rejet, le refus, la perte, la joie ou tout ce qui fait partie de la vie. Ces enfermements s'expriment sous forme de conditionnements, de croyances, d'armures physiques et psychiques. Ils entraînent la personne à réagir comme un automate face au mouvement naturel de la vie. Ils l'éloignent peu à peu de ses besoins, de ses désirs et de ses élans. Elle en vient à ne même plus savoir qui elle est vraiment, à devenir son plus grand mystère.

Un pas de plus, un pas de trop

Comme réaction ultime face à cette perte de contact avec elle-même, toujours dans l'illusion de vivre, la personne peut répondre par une « sur-adaptation », « c'est-à-dire à une dernière tentative de s'adapter à ce qui n'est plus adaptable. Cette « sur-adaptation » entraîne la personne sur l'île du désespoir, là où elle vivra une perte définitive de ses repères, ne sachant plus ce qui est viable pour son corps, son cœur, son âme et sa psyché. La « sur-adaptation » tue tout ce qui reste de vivant dans la personne.

L'individu « sur-adapté » n'est plus un automate mais plutôt un mort-vivant, c'est-à-dire séparé de lui-même, éloigné de ses besoins, de ses désirs et de la simple joie de vivre. Souvent la maladie vient par le corps et le psychisme comme un cri ultime pour tenter de rétablir l'équilibre.

Je suis conscient que tout ce que la vie me présente est un apprentissage. Je suis à la fois « co-créateur » de ces événements et créateur de leur solution.

À travers ses pensées, l'homme détient la clé de toutes les situations et détient en lui-même cet agencement de transformation et de régénération par lequel il peut devenir celui qu'il désire être. (*James Allen*)

« Sur-Vivre » sa vie ou en devenir le créateur?

Créateur de sa survie

L'état de survie est à l'opposé de la vie, du mouvement et de la créativité. Il est un état de non spontanéité et de réponses automatiques et figées. Un individu peut devenir créateur de sa survie en ne réagissant pas au mouvement de la vie, en tentant de se maintenir dans le carcan imposé à tout prix, en tentant de contrôler ce qui n'est pas contrôlable, en déployant des efforts surhumains pour éviter le changement qui s'impose, en voulant retenir ce qui doit partir, en voulant rendre vivant ce qui est déjà mort. Ici seul la prise de conscience peut enclencher un processus de retour à soi.

La vie plus forte que tout

La vie ne capitule pas pour autant. Elle fera tout ce qui est en son pouvoir pour déclencher cette prise de conscience, pour faire tomber les barreaux de notre prison intérieure: rêves, signes de jour, maladie, rencontres magiques...tout! Jusqu'au jour où pointerà à l'horizon une lueur nouvelle mettant en lumière les droits que nous recevons tous dès notre naissance: le droit à la vie, le droit à l'unicité, le droit d'exister. La prise de conscience se transforme alors en mots: je suis vivant, je suis unique, j'ai des besoins qui me sont propres et j'y ai droit. Je suis.

Je suis le créateur de ma vie et je choisis de la vivre dans la sérénité.

La vie est mouvement, la vie est créativité, la vie est changement. Il ne faut pas y résister, il faut faire avec!

Celui qui est créateur de sa vie est vivant. Il vit en équilibre avec ses propres forces internes, il est capable de répondre à ses besoins, à ses désirs et aussi aux élans de son âme, sans que cela ne menace son équilibre interne.

Vivant face à la vie

Celui qui est créateur de sa vie est vivant. Il vit en équilibre avec ses propres forces internes, il est capable de répondre à ses besoins à ses désirs et aussi aux élans de son âme, sans que cela ne menace son équilibre interne.

Donc, vivant face à la vie, il peut vivre les mêmes événements que celui qui est en survie après une perte, une déception, une séparation, sauf que face à ces mêmes événements il va réagir en créateur. Il saura contempler ses propres réactions, ses émotions, ses bouleversements de pensées et de croyances créés pas le mouvement brusque de sa vie, mais il saura danser avec ce qui se présente à lui et créer sont propre mouvement, face à la mouvance de sa vie.

Utiliser le changement pour créer

De plus, celui qui est vivant sait que ces événements sont là pour lui parler. Donc il saura qu'il y a possibilité d'en décoder le message, de négocier avec les peurs qui peuvent se manifester comme de nouveaux points de repères. Il saura reconnaître l'enseignement que l'univers tente de lui témoigner. S'il possède toutes les capacités de bon danseurs ou de funambule, c'est qu'il est vivant en ce sens qu'il reconnaît la vie pour ce qu'elle est, l'amour pour son essence et la mort pour son mystère.

Source: Archives SMQ-Pierre-De Saurel

Devenir créateur de sa vie, serait-ce prendre le risque de vivre?

Vivre c'est...Assumer notre rôle de créateur.



Prendre un break pour mieux repartir...

Le fameux rythme de vie « boulot-dodo-boulot-dodo », vous le connaissez probablement très bien...À celui-ci, vous pouvez peut-être ajouter: « famille », « responsabilités », ou « dettes ». Tout le monde cherche la perfection, dans la société actuelle! Mais, cette quête peut devenir une source de stress qui se transforme en pente insurmontable. Et si vous preniez un petit break, parfois, pour vous écouter? Parce qu'une bonne santé mentale, ça part aussi de soi!

Il faut se l'avouer: même si on dit souvent chercher du temps pour s'occuper de soi, si on finissait par le trouver, ce temps si souhaité, est-ce qu'on l'utiliserait vraiment de la bonne façon? La réponse à cette question est souvent "non", malheureusement...En effet, on dirait que toutes les raisons, les excuses, sont bonnes pour ne pas prendre une petite pause, quand on en ressent le besoin. Eh bien, c'est le moment de le prendre, ce fameux petit break, ne serait-ce que quelques minutes, le temps de faire votre propre petite mise au point!

Lire les signes que votre corps vous envoie

Il arrive à tout le monde de se sentir un peu plus fatigué, une fois de temps en temps. De se lever, un matin, et de n'avoir aucune énergie. D'en venir à douter de la façon dont vous serez capable de passer à travers votre journée...Cette idée a-t-elle déjà fait irruption dans votre tête? Peut-être que vous avez davantage de la difficulté à vous concentrer, qu'un sentiment d'anxiété s'empare souvent de vous ...Dites-vous une chose: votre corps ne vous trompera jamais! Les signes qu'il vous envoie, quelques fois par mois ou par semaine, ne les ignorez pas. N'attendez pas que ceux-ci se manifestent au quotidien avant d'agir. Il n'y a rien de mal à vouloir vous surpasser pour atteindre des objectifs que vous vous êtes fixés et dont vous serez extrêmement fière, par la suite. Ça, ça fait du bien au moral! Mais vous savez, une autre chose qui fait du bien au moral, c'est de ne rien faire, pendant un petit moment. Commencez lentement. Et l'objectif de cet exercice n'est pas de vous mettre en retard pour le boulot. Oui, tout le monde a une vie hyper chargée, mais vous ne pensez pas que vous méritez de trouver un petit trou de cinq minutes dans une période de 24 heures pour juste « être »? Sans rien demander à personne, ni à vous-même.

Au bureau, comme en famille ou en couple

Prendre un break pour mieux repartir, ça peut s'appliquer à toutes les sphères de votre vie. Mine de rien, pris séparément votre travail, votre vie de famille et vos amours, par exemple, vous en demandent déjà assez comme ça. Quand on les met tous ensemble dans un même bol (c'est-à-dire votre tête) et qu'on mélange, allô le mal de tête!

Disons que vous avez envie de décompresser un peu parce que votre matinée, au bureau, a été très mouvementée, mais pas nécessairement dans le bon sens...Permettez-vous de le faire! Vous avez bien une pause pour dîner ou souper. Que ce soit pour lire une dizaine de pages d'un bouquin ou pour appeler une amie quelques minutes parce que vous avez besoin de parler et de vous changer les idées, faites-le.

Même chose à la maison: pas besoin de vous glisser dans un bain moussant pour vivre un moment zen qui vous fera le plus grand bien...Briser la chicane entre deux de vos enfants en proposant de jouer à un jeu de société, ça peut être ça, aussi, la définition de prendre du temps de qualité, pour vous.

Vous rêvez depuis longtemps de vous accorder un moment de détente, en couple ou seule, quelque part au beau milieu de la nature pour vous ressourcer? N'attendez plus pour le faire. Ce petit week-end improvisé dans un chalet pourrait bien devenir votre pause traditionnelle annuelle plus que bien méritée, pourquoi pas!

Ne pas attendre qu'il soit trop tard

Ces mêmes signes énumérés plus haut - quand votre corps vous parle - ça ne veut pas dire de les prendre à la légère, non plus, et croire qu'ils partiront, à la longue. Au contraire, il ne faut jamais les prendre à la légère. Parce qu'il n'est pas impossible que sous votre fatigue, votre tristesse, votre manque d'appétit et votre difficulté à vous concentrer se cache quelque chose de plus complexe que simplement votre corps qui vous crie qu'il a besoin de repos. La dépression, les troubles anxieux et la phobie, notamment, sont à prendre au sérieux et à ne pas ridiculiser. Peu de personnes sont familières avec la phobie en tant que maladie mentale, mais les symptômes que celle-ci occasionne s'apparentent beaucoup à ceux de la crise de panique: des bouffées de chaleur, des sueurs froides, des vertiges, une augmentation du rythme cardiaque et une urgence de vouloir s'isoler à tout prix. Dans certains cas, on peut même parler de la phobie sociale, une variante extrême de la timidité.

Voilà pourquoi il y a encore beaucoup de chemin à faire pour briser le silence sur la maladie mentale!



Vivre et laisser vivre

Nous sommes parfois persuadés de savoir mieux que nos proches ce qui est bon pour eux. Nous voulons alors qu'ils se plient à notre volonté et si nous n'y parvenons pas, nous croyons qu'ils sont irresponsables, ce qui renforce notre idée première: nous savons ce qu'ils devraient faire.

Nous pouvons arriver à modifier cette attitude.

Il se peut que les décisions de gens que nous aimons nous dérangent ou nous fassent peur. Pourquoi ne pas simplement l'admettre et en parler avec la personne concernée?

Pourquoi exiger des autres qu'ils calment nos angoisses, au prix parfois de leur propre épanouissement?

Nous pouvons faire autrement; nous pouvons reconnaître ce qui nous appartient et en assumer la responsabilité. Sachons respecter les particularités de chacun; c'est encore le meilleur moyen de profiter de la présence des nôtres.

*Je libère les gens que j'aime de mes préjugés.
Ils ont un chemin à parcourir, et moi j'ai le mien.*

Risquer...

Aimer, c'est risquer le rejet.
Vivre, c'est risquer de mourir
Espérer, c'est risquer la déception.
Essayer, c'est risquer l'échec.

Risquer est une nécessité.
Le plus grand des dangers,
C'est de ne pas risquer.
D'être enchaîné dans ses certitudes
Comme des esclaves.

Seul/e celui/celle qui ose risquer est vraiment libre!



Un mot de trop

Un mot de trop parfois c'est bien, parfois c'est beau, parfois ça ne sert à rien.

Un mot de trop peut rendre heureux ou faire ruisseler des sanglots, alors on est malheureux.

Un mot de trop parfois ça fait plaisir, c'est comme un cadeau qu'on se plaît à offrir.

Un mot de trop peut briser une amitié, la langue telle une faux coupe un lien sans pitié.

Un mot de trop nuit à celui qui le dit, son erreur le rattrape au galop et il devient un roseau qui se plie.

Un mot de trop ça sait détruire toute une vie en un seconde, il met à zéro et il ne sombre jamais plus dans l'oubli.

Ne disons jamais un mot de trop ne parlons pas sans réfléchir car par un seul mot de trop notre ciel peut s'assombrir.

Serge Léonard

Silence

Il est dix-sept heures,
Je suis dans la pénombre, c'est l'automne
Seule dans ma demeure, j'entends le silence
J'observe ma chandelle se consumer
Elle m'incite à la réflexion
La flamme vacille
Pourtant elle reste centrée
Obéir à ma flamme intérieure
Y rester fidèle et prendre le temps
D'écouter ma petite voix
Et vivre mon moment présent
Je deviens unie à cette flamme qui oscille
Elle me comble d'une douce quiétude
J'aime ce silence imposé
Me donnant l'occasion de m'arrêter
Je me sens alors comme une plume
Se laissant bercer au gré du vent
Elle se dépose là dans mon cœur
Avec une grande douceur
Et j'entends...
« Lâche prise, libère-toi de ce qui te peine
Ne résiste plus, laisse aller
Fais-moi confiance, je sais où je te mène
Allez viens, ce que tu cherches
Est déjà là, au bout du chemin »



Lise Jutras

Recettes

Soupe aux poireaux

2 poireaux; 1 petit navet; 2 branches de céleri; 1 oignon tranché; 2 patates tranchées; 2 c. à soupe de beurre; 4 tasses de bouillon de poulet; sel, poivre; 6 onces de fromage parmesan râpé.

Fondre le beurre et cuire les oignons. Ajouter poireaux, navet et céleri. Cuire 15 minutes en remuant. Ajouter les patates et le bouillon de poulet. Cuire 20 minutes. Passer les légumes au mélangeur et ajouter un peu de lait ou de crème si besoin, parsemer de fromage râpé.

Suggestion de Esther Bolduc



Croissants au sucre à la crème

1 rouleau de croissants Pillsbury géants; 1 tasse de cassonade; 1 tasse de crème 35%.

Couper le rouleau de croissants en 8 tranches égales. Déposer les tranches dans un moule beurré de 8x8. Mélanger ensemble la cassonade et la crème, verser sur les tranches de croissants. Faire cuire à 400F pendant 20 minutes.

Suggestion de Janine Landry



Divertissons-nous un peu...

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

AÉRONAUTIQUE

MOT DE 7 LETTRES _____

AERIEN	FABRE	NACELLE
ALAIRE	FINESSE	NARITA
ANCRE	GARROS	NEZ
APPONTER	GODARD	NOGUES
ARMEE	GONFLER	PALE
AVION	GROUPE	PARC
BASE	HELICE	PEGOUD
BOAC	HOTESSE	PHARE
BOOS	IMMELMANN	PISTE
BOUCLE	ITAMI	REDRESSER
CAPAZZA	JETEE	ROISSY
CLERGET	LACET	ROTATION
CRASH	LEADER	SOS
DCA	LEDUC	STICK
DECCA	LESTER	TANGAGE
EJECTABLE	LIGNE	ULM
EMPENNAGE	MERMOZ	YOFF
EMPORT	MOTEUR	ZINC
ENVOL		

Solution: Vitesse

Oublie ton passé, qu'il soit simple ou composé, et participe à ton présent pour que ton futur soit plus-que-parfait!

Jeux de QI

Que veut dire le mot oriel?

- a) une prière
- b) une nymphe
- c) un style d'architecture
- d) un type de fenêtre
- e) un type de perle



Ajoutez les voyelles manquantes afin de retrouver cette expression bien connue.

M X V T T R D Q J M S

Quel mot de 3 lettres peut compléter le mot de gauche et commencer le mot de droite?

DEP ICLE
ENC ISTE

Biceps est à bras ce que soléaire est à :
cou, jambe, nerfs, muscles, fessiers

Réunir 3 groupes de lettres afin de former un mot de 9 lettres signifiant « proclamation ».

ife pre ent ste ant man tor tre avo are

Solution: D. Mieux vaut tard que jamais. Art. Jambe. Manifeste.

Dictons d'octobre et novembre

21 novembre brumeux, hiver rigoureux.

Octobre brumeux et novembre pluvieux font ensemble bon décembre.

Comme est novembre tel sera mars.

Si octobre nous apporte forte gelée et beaucoup de vent, janvier et février seront doux.

Octobre emmitouflé annonce décembre ensoleillé.

Commanditaires:

Pierre Lefebvre Toyota

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 : info@smqpierredesaurel.org

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.

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
\$ _____

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

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

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