



Enfin vous voilà...

Nous vous attendions depuis des mois, enfin vous voilà. C'est une rentrée avec quelques restrictions, mais on va y arriver tous ensemble.

Sommaire:

Mot de l'adjointe
La page technologique
Le cri des animaux
Merci
Pourquoi on s'évanouit
Mot de l'intervenante
Activités à l'ASTUCE
L'Ho'oponopono
La solitude un bonheur à découvrir
3 bonnes raisons de s'ennuyer
Les yeux de l'âme
Énigme
Déterminer votre style de communication
Recettes
Coin détente
Un sourire
Vieillir en beauté et en sagesse

Participation à ce journal:

Virginie Fredette

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon



Mot de l'adjointe

Surprise!! Pour le mois de septembre c'est un petit mot de l'adjointe.

N'ayez crainte Nathalie se porte bien, elle est présentement en convalescence suite à une opération subie en juillet dernier.

Malgré l'absence de sa directrice, Santé mentale Québec – *Pierre-De Saurel* poursuit ses activités. Nous vous avons concocté une belle programmation pour l'automne, que vous avez vu dans le journal L'Envolée du mois d'août ainsi que dans l'édition du journal Les 2 Rives du 17 août.

Malgré les contraintes sanitaires, la plupart de nos activités se feront en présentiel (enfin) avec des groupes restreints de là l'importance de réserver votre place pour chacune des activités proposées.

Plusieurs personnes ont déjà renouvelé leur carte de membre pour l'année 2021-2022, rappelons que la vente de carte de membre est une des façons, pour notre organisme, de subvenir à nos besoins et d'en faire profiter les membres par le biais des activités.

Au plaisir de vous revoir bientôt dans nos locaux.

Je souhaite à tous une bonne rentrée,

Sylvette Pilon,
adjointe administrative



La page technologique

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

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

[Groupe fermé](#)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Le cri des animaux

C'est une des premières choses que les enfants apprennent le cri des animaux; Que fait le chien? Que fait le chat? Que fait la vache? L'enfant est tout joyeux de nous imiter le cri de ces animaux. Mais sauriez-vous lui dire comment se nomme ce cri. Sais-tu...

Que le chien aboie quand le cheval hennit et que beugle le bœuf et meugle la vache? Que l'hirondelle gazouille, la colombe roucoule et le pinson ramage. Que les moineaux piaillent, le faisan et l'oie crient quand le dindon glousse.

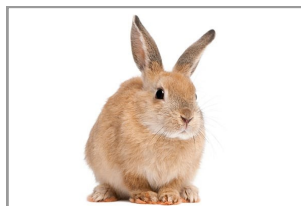
Que la grenouille coasse mais le corbeau croasse et la pie jacasse. Que le chat comme le tigre miaule, l'éléphant barrit, l'âne braie, mais le cerf rait. Que le mouton bêle évidemment et bourdonne l'abeille, brame la biche quand le loup hurle.

Sais-tu que si le canard nasille, les canards nasillardent que le bouc ou la chèvre chevrote, que le hibou hulule mais que la chouette chuinte, que le paon braille et que l'aigle trompette?

Sais-tu que si la tourterelle roucoule, le ramier caracoule et que la bécasse croule, que la perdrix cacabe, que la cigogne craquette et que si le corbeau croasse, la corneille corbine, et que le lapin glapit quand le lièvre vagit?

Sais-tu que l'alouette grisolle? Tu ne le savais pas? Et peut-être, ne sais-tu pas davantage que le pivoine picasse? Le sanglier grommelle, que le chameau blatère.

Sais-tu que la huppe pupule. Que la souris chicote, que le geai cajole ou que la mésange zinzinule comme la fauvette.



MERCI

Aujourd'hui, j'ai le goût de dire MERCI à la vie.

MERCI pour tout ce qu'elle nous donne en abondance, Santé, Bonheur, Prospérité.

MERCI pour les dures leçons qui m'ont aidé à mieux me connaître et à mieux connaître les autres.

MERCI pour les échecs que j'ai encaissés: cela m'a enseigné l'humilité, l'obligation de ne jamais m'asseoir sur mes lauriers et la nécessité de comprendre les échecs des autres personnes qui elles aussi par moment ont besoin d'être aidées.

MERCI pour les occasions de cultiver la patience, la tolérance et l'espérance.

MERCI pour les chances que j'ai saisies, les malchances que j'ai évitées, les solutions que j'ai trouvées, les talents que j'ai développés les victoires remportées les bonnes journées vécues.

MERCI pour les parents que j'ai connus les amis que j'ai rencontrés, les éducateurs que j'ai côtoyés, les livres que j'ai lus, les voyages que j'ai faits...

MERCI pour les paysages que j'ai admirés, le soleil que j'ai regardé, les fleurs que j'ai contemplées, l'air que j'ai respiré.

MERCI pour la conscience grandissante qu'un ÊTRE BON veille sur moi malgré mes erreurs, me protège malgré mes défauts et me trouve des solutions malgré mon obstination.

MERCI pour la joie bien simple de constater que JE VIS.



Pourquoi on s'évanouit?

On s'évanouit facilement dans les endroits où il fait très chaud et où il n'y a pas de bonne ventilation mais aussi en cas de maladies sous-jacentes telles que les maladies cardiaques, la déshydratation et le diabète.

Les pertes de connaissance sont plus fréquentes que vous le pensez. Cela consiste à perdre temporairement connaissance en raison d'un flux sanguin insuffisant dans le cerveau. Cependant, savons-nous pourquoi la pression artérielle baisse-t-elle ainsi et donc pourquoi on s'évanouit?

En vérité, il s'agit d'un problème qui peut avoir diverses causes. Généralement, cette situation se résout d'elle-même et la personne reprend conscience après un court laps de temps. Cependant, il est important d'en rechercher la cause. En effet, il peut souvent s'agir d'un problème de santé majeur. En terme médical, on parle plutôt de syncope. Selon les statistiques, la syncope constitue près de 3% des visites aux urgences. Nous allons vous expliquer pourquoi on s'évanouit et ce que nous pouvons faire pour y remédier.

Pourquoi on s'évanouit?

Lorsque notre pression artérielle baisse, on risque de s'évanouir. Cette baisse entraîne une diminution du flux sanguin vers le cerveau. Si ce flux s'arrête pendant environ 6 secondes, on perd généralement conscience. Près de 20% de la population s'est évanouie à un moment donné de sa vie. Les causes possibles de ce problème sont nombreuses. Tout d'abord, parlons des causes liées à l'environnement.

On s'évanouit souvent parce qu'on se trouve dans un endroit où il y a beaucoup de gens et où les températures sont élevées. Par exemple, pendant un concert de musique. De plus, ces lieux sont souvent mal ventilés, ce qui augmente la probabilité de syncope. Une autre cause courante et bénigne est un changement soudain de posture. Le fait de rester debout pendant de longues périodes, ou de se lever brusquement après s'être allongé. Cela peut également provoquer un changement soudain dans le flux sanguin.

Comme mentionné plus haut, le manque d'oxygène peut également jouer un rôle. Par exemple, si nous respirons trop rapidement, le tonus des vaisseaux sanguins est modifié et ils se rétrécissent. Par conséquent, moins de sang atteint le cerveau.

Est-ce qu'on s'évanouit à cause d'une maladie?

Bien qu'on s'évanouisse bien souvent pour des raisons bénignes comme celles que nous venons d'expliquer, cela peut aussi être le symptôme d'une pathologie plus grave. Par exemple, un problème cardiovasculaire. Il n'est pas rare qu'on s'évanouisse aussi en raison d'une hypoglycémie. Cette situation est typique des personnes atteintes de diabète et traitées à l'insuline. On perd même souvent conscience à cause d'un trouble psychologique, par exemple en raison de l'anxiété.

Il faut noter que la malnutrition ou la déshydratation peuvent également jouer un rôle. Ceci est important, par exemple, chez les personnes souffrant d'anorexie. Les personnes souffrant de diarrhée sévère doivent également être surveillées, car la syncope peut être un signe d'alerte d'une perte de liquide incontrôlée. Les crises d'épilepsie sont également une autre cause d'évanouissement. Une crise d'épilepsie survient lorsqu'il y a une activité électrique anormale dans le cerveau. Toutes les crises ne se manifestent pas par des convulsions soudaines comme on le pense. En effets les symptômes sont souvent beaucoup plus subtils.

Que faire dans cette situation?

Idéalement, lorsqu'on s'évanouit souvent, la meilleure chose à faire est d'essayer d'en trouver la cause. Il faut pouvoir le relier à une situation spécifique, comme un coup de chaleur ou une crise de panique. La priorité est de résoudre ce problème. Toutefois, si vous ne savez pas pourquoi cela s'est produit, ou même si vous pensez le savoir, il est préférable de consulter un médecin. Vous devez essayer de trouver la cause du problème et vérifier qu'il ne s'agit pas de la manifestation d'une maladie latente. Lorsque vous vous sentez faible ou étourdi, bref, au bord de l'évanouissement, il est important d'essayer de vous allonger. Le fait de lever les jambes peut aussi aider le sang à circuler plus facilement vers le cerveau. Vous pouvez également essayer de vous asseoir avec votre tête entre vos genoux.

Lorsque vous allez vous lever, ne vous levez pas brusquement, mais petit à petit. En outre, pour éviter les évanouissements, il est important de rester hydraté. De même, il est recommandé d'éviter les endroits très chauds et bondés.

La vérité est que certaines personnes sont plus propices à s'évanouir. Dans tous les cas, ces conseils peuvent être utiles pour prévenir un incident. De même, comme nous l'avons indiqué, il est toujours bon de consulter un médecin en cas de malaises à répétition.

<https://amelioresasante.com/pourquoi-on-sevanouit/>



Mot de l'intervenante

Pour le mois de septembre, je vous propose d'aller à la rencontre de nouvelles choses.

Parce que *Découvrir, c'est s'ouvrir à la vie*¹. Et quand je parle de découvertes, je ne parle pas uniquement de partir en voyages pour trouver un trésor enfoui quelque part. Je vous propose en fait d'aller explorer ce qui se passe en vous.

Lorsqu'on vit des émotions, il n'est pas toujours évident d'identifier nos besoins liés. Ce n'est pas toujours clair. On ressent toutes sortes de sensations et on se laisse emporter, on sait qu'un besoin n'est pas comblé, mais pas nécessairement lequel.

Voici une démarche qui pourrait vous venir en aide dans vos recherches:

1. Imaginez que vous puissiez vous adresser à un génie prêt à vous exaucer un vœu...
N'importe lequel, sans limite. Faites un vœu!
Exemple: « Si tout est permis. J'aimerais partir en voyage sur une île déserte. »
2. Demandez-vous ce que vous apporterait la réalisation de ce vœu.
« Partir en voyage sur une île déserte me permettrait de me reposer et souffler un peu.
Prendre une pause me ferait du bien. »
3. Identifiez à quel besoin cette satisfaction répondrait à partir de la phrase débutant par:
« J'ai besoin de... »
« J'ai besoin de calme. »

Lorsque le besoin sous-jacent est porté à la conscience, il n'en tient qu'à vous de faire le nécessaire pour répondre à ce besoin.² Cela vous permettra de gérer vos émotions de manière positive et saine. Voici donc une façon de découvrir et d'explorer ce qui se cache sous vos ressentis.

**Qu'attendez-vous pour partir à la recherche
de nouveaux horizons?**

Virginie Fredette, intervenante

¹ Tiré des 7 astuces pour se recharger, Mouvement santé mentale Québec. Campagne annuelle 2018-2019.

² Outil génie, Exploration de soi, Karène Larocque psychologue, 2007.



Activités à venir dans le milieu de vie L'ASTUCE

Les places sont limitées pour les activités,
 Veuillez réserver votre place au 450-746-1497 ou info@smqpierredesaurel.org

Café rencontre tous les mardis de 9h45 à 11h.

Trico et partage de connaissances tous les jeudis après-midi de 13h30 à 15h

Bingo des membres: le 8 septembre à 13h30 à 15h

Mandala le 16 septembre 9h30 à 11h. Si vous désirez vous pouvez apporter vos crayons et modèle de Mandala.

À venir en octobre: le jeudi 28 octobre ATELIER DE CITROUILLE: 9h30 décoration de votre citrouille (chacun apporte une citrouille). 12h apportez votre lunch pour le dîner communautaire. 13h30 on s'amuse avec des jeux de groupe.

L'Ho'oponopono

Ho'oponopono, le nom vous fait sourire? C'est une méthode hawaïenne ancestrale qui vous veut du bien. Curieux? Lisez ce qui suit.

C'est-ce que l'Ho'oponopono?

En fait, selon les principes de l'Ho'oponopono, chacun est responsable de sa vie—donc de sa paix intérieure et de ses actions—et comme créateur de ce qui lui arrive, il est complètement inutile de vouloir changer les autres ou les situations, ou jouer à la victime. Si cet étrange mot hawaïen signifie « recréer l'ordre universel », une précision est nécessaire. L'universel se trouve à l'intérieur de soi. Comme le dit Aldous Huxley: « Le seul lieu de l'univers que nous pouvons vraiment changer, c'est nous-mêmes ». Ainsi, pour que des changements s'opèrent, il faut se responsabiliser et prendre notre « univers » en main.

L'essentiel de la méthode Ho'oponopono tient dans une simple formule: »Désolé! Pardon! Merci! Je t'aime! « Devant un conflit, une émotion intense, une situation difficile ou une pensée négative, nous sommes autonomes et responsables. En récitant la formule, nous apprenons à lâcher prise, à prendre une certaine distance face à ce qui nous arrive et à modérer nos attentes. En aucun cas, cette méthode n'incite à l'inaction ou à la victimisation. Elle encourage plutôt une meilleure écoute intérieure—ce qui se passe quand on est confronté à une perturbation—au lieu de se lancer sans réfléchir dans des accusations, des récriminations ou des actions néfastes.

Explications de la formule

Voici ce que chaque mot veut dire et ce qu'il nous apporte quand on récite la formule.

« **Désolé** »: On reconnaît la situation qui nous arrive. On l'observe et on l'accepte.

« **Pardon** »: On pardonne à soi, aux autres ou même à l'Univers de nous faire vivre ce conflit. Le pardon amène une libération tant pour celui qui l'offre que pour celui qui le reçoit. On n'accuse pas, on pardonne. C'est for différent. Le pardon permet de défaire le blocage qui pourrait survenir si on ne le fait pas. On se responsabilise face à ce qui arrive.

« **Merci** »: On donne un sens à cette situation en trouvant ce qu'elle nous a appris et ce qu'elle nous a permis de « nettoyer » en soi. La gratitude contribue à amorcer un changement positif.

« **Je t'aime** »: Ainsi, on renoue avec l'amour au lieu de rester dans le négativisme.

Les bienfaits de l'Ho'oponopono

L'Ho'oponopono nous amène à...

- Mieux gérer les conflits
- Soulager les tensions et diminuer le stress
- Remettre de l'ordre dans notre vie
- Se défaire des idées négatives
- Réorienter notre esprit vers des pensées positives
- Dissiper les émotions intenses et négatives ainsi que les perturbations
- Pratiquer la pleine conscience et vivre en harmonie

<https://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/article.l-ho-oponopono-explications-bienfaits-et-pratique.1.1513050.html>



La solitude un bonheur à découvrir!

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

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

Pourquoi ma solitude me fait-elle peur?

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

Quels sont les moyens pour vivre une solitude épanouie?

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

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

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

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

3 bonnes raisons de prendre le temps de s'ennuyer

Aujourd'hui, force est de constater que chacun tente de remplir comme il peut chaque heure de sa journée. Osez avouer que vous aimez passer du temps à ne rien faire, à rêvasser. La réaction sera souvent réprobatrice et vous prouvera que l'ennui est encore tabou. Pourtant à plus de 50 ans, on peut très bien s'ennuyer et y prendre du plaisir.

S'ennuyer: les avantages

Nombreux sont les psys à souligner tous les bienfaits de dire stop et de nager à contre-courant dans la société du travail et des loisirs. Pour mettre le cerveau en mode pause.

1. Stopper toute activité organisée le temps d'une heure ou deux permet de se recentrer sur ses pensées. Le cerveau en roue libre, on pense avec bonheur aux bons moments du passé, ou à ses envies de se lancer dans de nouveaux projets, personnels ou professionnels.
2. Ne rien faire, se déconnecter de la réalité qui nous entoure, stimule également notre créativité, pour nous amener à trouver des solutions à des problèmes.
3. S'ennuyer nous offre également un luxe devenu presque impayable aujourd'hui: s'approprier le temps qui passe. Pour tenter de l'allonger en ne faisant rien. Un pur moment de bonheur dont il faut profiter.

Texte de Philippe Degouy



Les yeux de l'âme

Deux hommes, les deux sérieusement malades, occupaient la même chambre d'hôpital. Un des deux hommes devait s'asseoir dans son lit pendant une heure chaque après-midi afin d'évacuer les fluides de ses poumons. Son lit était à côté de la seule fenêtre de la chambre. L'autre homme devait passer ses journées couchés sur le dos.

Les hommes parlaient pendant des heures. Ils parlaient de leurs épouses et familles, leurs maisons, leurs emplois, leur participation dans le service militaire et où ils avaient été en vacances. Et chaque après-midi, quand l'homme dans le lit près de la fenêtre pouvait s'asseoir, il passait le temps à décrire à son compagnon de chambre tout ce qu'il pouvait voir dehors. L'homme dans l'autre lit commença à vivre pour ces périodes d'une heure où son monde était élargie par toutes les activités et couleurs du monde extérieur.

De la chambre, la vue donnait sur un parc avec un lac. Les canards et les cygnes jouaient sur l'eau tandis que les enfants jouaient avec leurs bateaux modèles. Les jeunes amoureux marchaient bras dessus bras dessous parmi des fleurs aux couleurs de l'arc-en-ciel. De grands arbres décoraient le paysage et on pouvait apercevoir au loin la ville se dessiner. Pendant que l'homme près de la fenêtre décrivait tout ceci dans le détail exquis, l'homme de l'autre côté de la chambre fermait ses yeux et imaginait la scène pittoresque. Lors d'un bel après-midi, l'homme près de la fenêtre décrivit une parade qui passait par-là. Bien que l'autre homme ne pouvait pas entendre l'orchestre, il pouvait la voir avec l'œil de son imagination tellement son compagnon la dépeignait de façon vivante..



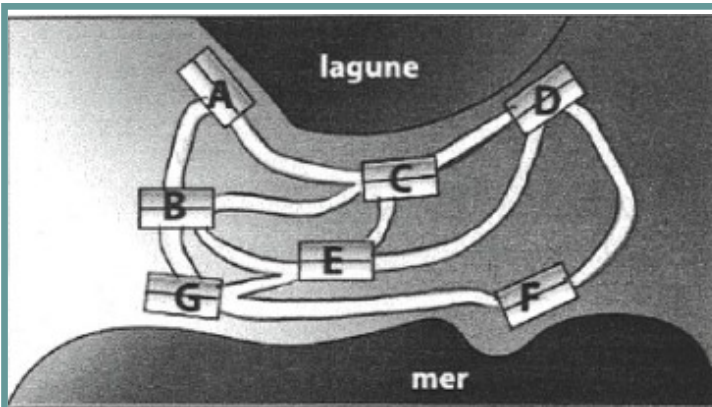
Les jours et les semaines passèrent. Un matin, l'infirmière de jour est arrivé pour apporter l'eau pour leurs bains et trouva le corps sans vie de l'homme près de la fenêtre, qui était mort paisiblement dans son sommeil. Elle était attristée et appela les préposées pour prendre son corps. Dès qu'il senti que le temps était approprié, l'autre homme demanda s'il pouvait être déplacé à côté de la fenêtre. L'infirmière fut heureuse de le transférer et après s'être assurée qu'il était confortable, elle le laissa seul.

Lentement, péniblement, il se monta vers le haut sur un coude pour jeter son premier coup d'œil dehors. Enfin il aurait la joie de voir lui-même. Il s'étira pour se tourner lentement vers la fenêtre près du lit. Tout ce qu'il vit, fut un mur. L'homme demanda à l'infirmière pourquoi son compagnon de chambre décédé avait décrit de si merveilleuses choses. L'infirmière répondit que l'homme était aveugle et ne pouvait même pas voir le mur. Elle dit: « Peut-être, qu'il a juste voulu vous encourager ».

Il y a un bonheur énorme à rendre d'autres heureux, en dépit de nos propres situations. La peine partagée est la moitié de la douleur, mais le bonheur une fois partagé est doublé. Si vous voulez vous sentir riche, vous n'avez qu'à compter toutes les choses que vous avez que l'argent ne peut pas acheter. Aujourd'hui est un cadeau, c'est pourquoi il s'appelle le présent.

[Les yeux de l'âme](#)

Énigme



Un bandit a dévalisé les sept chalets d'une Colonie de vacances. Un témoin l'a vu arriver en canot, du côté de la lagune, mais il n'a pas vu dans quel chalet il a commencé; tout ce dont il est certain, c'est que le bandit a commencé son crime par un chalet donnant sur la lagune.

Les pistes montrent qu'il a emprunté chaque sentier exactement une fois; malheureusement, les pistes sont trop indistinctes pour qu'on puisse dire dans quelle direction il marchait. Par les pistes, on voit qu'il n'a pas encore quitté la Colonie; il est donc tapi dans un des chalets, Lequel?

Réponse page 11

Déterminer votre style de communication

Cet exercice vous aidera à déterminer si vous êtes surtout visuel, auditif, kinesthésique (conscience particulière des mouvements, des textures) ou auditif digital (besoin de comprendre, se parler à soi-même). Dans chacune des situations classez les choix de réponses de 4 à 1, selon votre préférence (4 étant ce qui vous rejoint le plus et 1 ce qui vous rejoint le moins).

1. Vous achetez un vêtement parce que:
 - A) vous trouvez qu'il vous va bien quand vous êtes devant le miroir
 - B) son prix à du bon sens
 - C) il est confortable et soyeux
 - D) vous vous dites qu'il semble pratique
2. Quand vous êtes sur la plage, vous êtes intéressée par:
 - A) le chant des oiseaux, la musique des vagues, les gens qui parlent
 - B) planifier votre prochaine promenade
 - C) la beauté du paysage
 - D) les sensations que cela vous procure
3. Dans un autobus, un avion ou un métro:
 - A) vous structurez votre journée, en pensée ou sur papier
 - B) vous ressentez que vous êtes plus ou moins bien
 - C) vous écoutez parler les gens
 - D) vous observez les gens
4. Vous communiquez:
 - A) en fonction de vous faire entendre
 - B) avec des propos logiques, qui sont plein de sens
 - C) avec ce que vous ressentez
 - D) avec l'image que vous projetez
5. Lorsque vous avez une décision à prendre, vous le faites quand:
 - A) cela a bien de l'allure
 - B) cela sonne bien
 - C) c'est clair
 - D) vous vous sentez bien avec cela



Compilation des résultats. Prenez d'abord la première colonne du tableau ci-dessous. Au numéro 1d, quel chiffre avez-vous indiqué? Écrivez-le dans le tableau vis-à-vis du D. Faites la même chose avec les numéros 1a, 1c et 1b. Prenez ensuite la deuxième ligne et écrivez les chiffres selon l'ordre prescrit, puis répétez la démarche pour les cinq numéros. Les lettres ont été volontairement mélangées pour maximiser le test. Additionnez ensuite les chiffres de chaque colonne et tirez vos propres conclusions.

Numéros	Auditif	Visuel	Kinesthésique	Auditif digital
1	D =	A =	C =	B =
2	A =	C =	D =	B =
3	C =	D =	B =	A =
4	A =	D =	C =	B =
5	B =	C =	D =	A =

Velouté de navet

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a thick, creamy potato soup. The soup is garnished with golden-brown croutons and fresh green herbs. In the background, there are more croutons and a small bowl of spices on a light-colored surface.

Gâteau Reine Élisabeth

Le cent et le veau

Jeux de QI

- Solution: Aline; Pierre; Marie; Ines; César; Eric; Irène;
Nina; Annie; Gérard; Marlon ou Romain; Simone; Damien;
Muriel; Martine; Olivier; Valérie; Solange; Claire; Béatrice;
Germaine; Isabelle; Dorothee

♣ ♣

jean-vianney.

Réponses: Prendre le taureau par les cornes. Fabriquer. Ascenseur. K.I. Chat. Fraise.

Un sourire

Un sourire c'est peu de chose mais ça ressemble à une rose.
Heureux celui qui le reçoit car dans son cœur volette la joie.

Un sourire c'est peu de chose mais ça ressemble à une rose.
Il est un don de celui qui sait l'offrir même si le vent est en train de nordir.

Un sourire c'est peu de chose mais ça ressemble à une rose.
Il apaise la mélancolie quand elle fait larmoyer la vie.

Un sourire c'est peu de chose mais ça ressemble à une rose.
On le donne avec plaisir à celui qui a peur de l'avenir.

Un sourire c'est peu de chose mais ça ressemble à une rose.
Il fait oublier beaucoup de choses car l'existence n'est pas toujours rose.



Vieillir en beauté et en sagesse

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur.
Sans remords, sans regrets, sans regarder l'heure.
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur.
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps.
Se garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce.
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse.
Qui ne croient plus que la vie peut-être douce.
Et qu'il y aura toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir des cheveux blancs.
Car pour être heureux on a encore le temps...

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour.
Savoir donner sans rien attendre en retour.
Car où que l'on soit, à l'aube du jour.
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir.
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non recevoir.
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.



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

Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

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

Courriel: info@smqpierredesaurel.org
Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel
Site web: SMQ-Pierre-De Saurel.org



Promouvoir. Soutenir. Outiller.