



# L'Envolée



**Semaine nationale de la santé mentale**  
**du 7 au 13 mai 2018**



# AGIR

POUR DONNER DU SENS

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir, Soutenir, Outiller.

« Le chemin se fait  
en marchant »

**Le sens, c'est avancer  
en étant fidèle à soi, à  
ses valeurs, à ses  
principes. Quand on  
n'y arrive pas, on peut  
ressentir un certain  
malaise, un grand  
inconfort, voire de la  
détresse.**

**En cours de route,  
prenez le temps de  
célébrer vos réussites,  
de prendre des pauses  
pour vivre le moment  
présent et faire le  
point.**

**Sommaire:**

**Mot de la coordonnatrice**

**Programmation de la semaine  
de la santé mentale**

**Horaire de L'ASTUCE**

**Mot d'une participante**

**Activités du mois**

**Le pouvoir d'AGIR**

**Comment se manifeste une  
saine estime de soi**

**Le coût de la peur**

**Recettes**

**Divertissons-nous...**

**Voir ce qu'il y a de bon...et le  
reconnaître**

**Participation à ce journal:**

**Nathalie Desmarais**

**Cassandra Dufour**

**Josée, participante à L'ASTUCE**

**Conception et mise en page:  
Sylvette Pilon**

## Mot de la coordonnatrice

Enfin ! Les journées rallongent, le soleil nous réchauffe davantage et notre énergie se montre le bout du nez ! Pour certains, il s'agit de la lumière au bout du tunnel, pour d'autres, ce n'est qu'une autre saison. Pour ma part, j'adore le soleil et tout ce qu'il nous procure donc, je suis plus qu'heureuse de le voir davantage présent.

Comme vous le savez peut-être, cette année, la Semaine nationale de la santé mentale se tiendra du 7 au 13 mai. Une programmation complète est mise à votre disposition afin de vous donner l'opportunité de découvrir et de participer à plusieurs activités. Je vous invite à la consulter rapidement car les places sont limitées ! Nous y allons dans la diversité cette année ! Cela vous permettra d'AGIR pour donner du sens à ce que vous faites de manière personnelle ou sociale.

L'ASTUCE a 1 an ! Nous avons fêté en grand ce premier anniversaire ! Vous étiez une cinquantaine de personnes présentes pour le point de presse. J'étais agréablement surprise de vous voir en si grand nombre ! Ce fût un moment significatif pour moi de savoir qu'autant de personnes sont derrière nous. J'adore mon travail, j'adore savoir que Santé mentale Québec-Pierre-De Saurel réussit à vous fournir soutien, écoute et aide de quelque manière que ce soit. Je tiens encore à vous remercier, car c'est grâce à vous, si notre milieu de vie connaît de l'expansion et que nous pouvons vous offrir autant de variétés MERCI ! Vous faites la différence et il est important pour moi de vous le souligner.

Nathalie Desmarais



Cette année, j'ai eu le privilège d'être stagiaire à Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel. Mon semestre s'achève, ce qui veut dire que le stage auquel je participe, prendra bientôt fin.

J'ai eu l'opportunité de côtoyer une équipe de travail qui m'a donné beaucoup de support dans ce parcours. Mes travaux, mes observations et ma participation n'auraient pas été aussi bénéfiques si ce n'était pas de l'aide de Nathalie et Marie-Lyne. De plus, Sylvette était toujours là quand j'avais des questions par rapport à l'organisation du centre, ce qui était très utile pour être prête à 8:30. Durant les mois de février et mars, j'ai appris que l'écoute est un aspect très important si je veux devenir une bonne Technicienne en Éducation Spécialisée. Pratiquer l'écoute m'a donné l'opportunité de mieux connaître les participants de SMQ-PDS.

J'ai appris que tout le monde a un parcours différent et que chaque participant a un petit quelque chose unique à amener au milieu de vie SMQ-PDS. Voir tout le monde interagir, s'entraider, et sourire m'a fait réaliser que SMQ-PDS est non seulement un organisme mais, c'est une famille. Le monde vient parler de leur fin de semaine, ils échangent des recettes pour le souper et en même temps partagent un lien commun comme le tricot ce que plusieurs participants de cet organisme adorent faire.






Le 22 mars 2018, était l'anniversaire de L'ASTUCE. Il y avait plus de 50 personnes qui ont assistés au « point de presse » que Nathalie présentait. Je peux dire que, cette journée j'étais fière d'être stagiaire dans un endroit aussi bien reconnu et aimé par d'autres organisme. C'était une journée rempli de joie, de gratitude et de fierté.

Merci pour cette belle expérience,

Cassandra, stagiaire



## Programmation de la semaine de la santé mentale

<p>Lundi 7 mai 13h30 à 15h00 Gratuit</p>	<p><b><u>INITIATION À LA PEINTURE INTUITIVE</u></b></p> <p>Ghislaine Dubé, vous propose de découvrir la peinture intuitive. Comment vos émotions peuvent influencer les couleurs. Nombre de participants limité. Inscription au 450-746-1497</p> 
<p>Mardi 8 mai 9h00 à 16h00 Gratuit</p>	<p><b><u>TRICOT ET ACTIVITÉS À L'ASTUCE</u></b></p> <p>Les participants du milieu de vie L'ASTUCE vous accueillent avec joie. Venez jaser, jouer, découvrir et créer des liens. Distribution des outils de promotion de la campagne 2018-2019 au Centre-Ville.</p>
<p>Mercredi 9 mai 9h00 à 11h00 Local 107</p>	<p><b><u>DÉJEUNER DES MEMBRES</u></b></p> <p>Déjeuner gratuit pour les membres—7\$ non-membres Inscription obligatoire, places limitées. 450-746-1497</p> 
<p>Mercredi 9 mai 14h30 Gratuit Local 106A</p>	<p><b><u>FÊTE DES VOISINS</u></b></p> <p>Toute l'équipe de santé mentale Québec—Pierre-De Saurel vous reçoit pour la pause. Dans une ambiance de fête, venez visiter nos locaux et en apprendre plus sur la promotion et la prévention en santé mentale. Café et collation vous seront servis !</p> 
<p>Jeudi 10 mai 9h30 à 11h00 Gratuit Local 106</p>	<p>« <b><u>COMMENT JE METS</u> <big>AGIR</big> <u>DANS MA VIE</u> »</b></p> <p>Céline Dufour, aborde le sujet avec joie de vivre, trucs et astuces. Cet atelier interactif s'adresse à tous. Nombre de participants limité. Inscription au 450-746-1497</p>
<p>Vendredi 11 mai 10h00 Gratuit</p>	<p><b><u>REDÉCOUVRIR LE PLAISIR DE LA MARCHÉ</u></b></p> <p>Annie Papillon vous propose de redécouvrir le plaisir de marcher tout en étant conscient de son environnement. Rassemblement pour le départ au local 106A **En cas de pluie remis au lundi 14 mai 13h30**</p>
<p>Vendredi 11 mai Souper/ spectacle 37\$</p>	<p><b><u>SOUPER-SPECTACLE AU MARINE CABARET</u></b></p> <p>Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel vous invite à une soirée rock avec le groupe Many More. Profitez d'un souper/spectacle au Marine Cabaret, 40 rue Roi, Sorel-Tracy. Billets en vente au 71, Hôtel-Dieu, local 105 ou sur internet via le Marine Cabaret Sorel-Tracy—lepointdevente.com. Prendre soin de sa santé mentale c'est aussi avoir du plaisir entre amis.</p>
<p>Samedi 12 mai Journée de Bonheur avec La Caravane du Bonheur Membre: 20\$ Non-membre:30\$ Famille : 50\$ (Payable avant le 12 mai)</p>	<p><b><u>LA JOURNÉE DE BONHEUR</u></b></p> <p><b><u>De 9h00 à 13h00</u></b> NathB photographe et son équipe seront sur place pour vous offrir coiffure, maquillage et massage sur chaise. Une séance photo professionnelle vous est ensuite offerte avec votre photo encadrée sur place !</p> <p><b><u>De 14h00 à 17h00</u></b> NathB photographe vous offre un forfait famille: 3 photos pour 50\$. (ceci n'inclut pas massage, coiffure et maquillage). Une séance photo professionnelle vous est offerte avec une photo encadrée sur place !</p> <p>Inscription: 71 Hôtel-Dieu, local 105 ou 450-746-1497 En collaboration avec <b>La Caravane du Bonheur</b></p>   <p>ENSEMBLE tout est possible</p>

## Activités de L'ASTUCE

AVRIL 2018		
LUNDI	2	9h00: congé de Pâques
	9	9h00: Activités libres 13h30: Atelier de relaxation avec Sophie Emond
	16	9h00: Activités libres 13h00: Bricolage: conception de cartes d'été
	23	9h00: Activités libres 13h00: Activités libres
	30	9h00: Activités libres 13h00: Bingo
MARDI	3	9h00: Tricot 12h00: Dîner à La Porte du Passant 13h00: Activités libres
	10	9h00: Tricot 13h00: Activités libres
	17	9h00: Tricot 13h00: Activités libres
	24	9h00: Tricot 13h00: Activités libres
JEUDI	5	9h00: Activités libres 13h30: « Les préjugés, je ne connais pas » avec Claude Deschenaux
	12	9h00: Activités libres 13h30: « Quand ceux que nous aimons, nous manipule » (partie 1) Claude D.
	19	9h00: Activités libres 13h30: « Quand ceux que nous aimons, nous manipule » (partie 2) Claude D.
	26	9h00: Activités libres 12h00 Dîner à L'ASTUCE 13h00: Activités libres
MAI 2018		
LUNDI	7	9h00: Activités libres 13h00: Activités libres
	14	<u>ouvert de 13h à 20h</u> 13h30: Atelier de relaxation avec Sophie Emond
	21	9h00: Congé Fête des patriotes
	28	9h00: Activité toute la journée: Projet « La fleur positive »
MARDI	1	9h00: Tricot 13h00: Activités libres
	8	9h00: Tricot 13h00: Distribution des outils de promotion au centre-ville
	15	9h00: Tricot 13h30: Conférence « Agir pour donner du sens » avec Nathalie Desmarais
	22	9h00: Tricot 13h00: Activités libres
	29	9h00: Tricot 13h00: Activités libres 13h30: Ateliers « J'ai de la valeur »
JEUDI	3	9h00: Activités libres 13h00: Comité des Astucieux
	10	9h00: Activités libres 12h00: Dîner à L'ASTUCE 13h00: Activités libres
	17	9h00: Jeux de groupe dans le cadre de la semaine de la famille et « Le mur de la gratitude »
	24	9h00: Activités libres 13h30: Présentation de l'organisme « Les aidants naturels » avec Martine Simard
	31	9h00: Activités libres 12h00: Pique-nique à l'extérieur

## Mot d'une participante de L'ASTUCE

Un petit résumé de ce que je vis à L'ASTUCE, un lieu de paix et d'accueil.

Pour moi, ce lieu m'a permis d'exprimer mes forces et mes faiblesses sans être jugée. Un peu comme trouver un oasis rafraîchissant après un temps de désert.

Je participe à des activités de partage, d'échange et de création tel que; peinture, bricolage, etc...S'ajoute à ça les pique-niques, Journée de Bonheur et fin de semaine de ressourcement qui m'aident à m'épanouir.

Un merci spéciale à Marie-Lyne pour son sourire et sa capacité d'écoute. Sans oublier tous les autres qui travaillent à garder ce milieu de vie vivant et chaleureux.

J'ai aussi fait des rencontres d'amitié personnelles qui se sont élargies dans les autres zones de ma vie sociale et qui m'apportent beaucoup.

J'espère que cette œuvre continuera à apporter amitié, bien-être et douceur à tous ceux qui franchiront cette porte.

Josée

**Mardi le 22 mars L'ASTUCE célébrait ses 1 an ! Plusieurs participants(es) et partenaires du communautaire étaient présents pour souligner cet heureux évènement.**



**Merci à toutes les personnes qui fréquentent L'ASTUCE, grâce à vous ce milieu de vie est animé et joyeux.**



5 avril 13h30: « Les préjugés, je ne connais pas ».

12 et 19 avril 13h30: « Quand ceux que nous aimons, nous manipule (partie 1 et 2) »

15 mai 13h30: « Agir pour donner du sens » avec Nathalie Desmarais

17 mai 9h00 à 16h00: Jeux de groupe et « Le mur de la gratitude »

24 mai 13h30: Connaître les services offerts par Les Aidants Naturels avec Martine Simard

29 mai 13h30: Début des ateliers « J'ai de la valeur »

31 mai 12h00: Premier pique-nique de la saison

# Activités du mois

Personnel présent au bureau tous les jours

# Avril 2018

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	<b>CONGÉ</b>				
3		Atelier de tricot Tai chi débutant 2 Vivre le moment présent Gym. douce (Bernard) Stretching	4 Tai chi santé	5 Stretching Mémoire	6 Gym. douce Club d'échecs
9	Gym. douce Tai chi intermédiaire 2 Tai chi avancé	10 Atelier de tricot Tai chi débutant 2 Gym. douce (Bernard) Stretching	11 Tai chi santé	12 Stretching Mémoire	13 Gym. douce Club d'échecs
16	Gym. douce Tai chi intermédiaire 2 Tai chi avancé	17 Atelier de tricot Tai chi débutant 2 Gym. douce (Bernard) Stretching	18 Tai chi santé	19 Stretching Mémoire	20 Gym. douce Club d'échecs
23	Gym. douce Tai chi intermédiaire 2 Tai chi avancé	24 Atelier de tricot Tai chi débutant 2 Gym. douce (Bernard) Stretching	25 Tai chi santé	26 Stretching	27 Gym. douce Club d'échecs
30	Gym. douce Tai chi intermédiaire 2 Tai chi avancé				

# Activités du mois

		Personnel présent au bureau tous les jours			
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
		1 Atelier de tricot Tai chi débutant 2 Gym. douce (Bernard) Stretching	2 Tai chi santé	3 Stretching	4 Gym. douce Club d'échecs
7 Gym. douce	8 Atelier de tricot Gym. douce (Bernard) Stretching	9 <b>Déjeuner des membres</b>	10 Stretching	11 Gym. douce Club d'échecs	
14 Gym. douce	15 Atelier de tricot Gym. douce (Bernard)	16	17	18 Gym. douce Club d'échecs	
21 Gym. douce	22 Atelier de tricot Gym. douce (Bernard)	23	24	25 Gym. douce Club d'échecs	
28 Gym. douce	29 Atelier de tricot Gym. douce (Bernard)	30	31		

Les activités en **mauve** sont des activités dans le cadre de la Semaine nationale de la Santé mentale

# Le pouvoir d'AGIR

## Saviez-vous que... prendre une décision réduit l'anxiété ?

La prise de décision n'est pas chose facile. Les neurosciences expliquent que prendre une décision ferme « suffisamment bonne » envoie au cerveau un message indiquant que les choses sont maîtrisées.

Par ailleurs, l'action de décider augmente le plaisir ressenti. La prise de décision induit un changement dans les circuits de l'attention et dans la manière dont on se sent par rapport au problème. Ceci entraîne une hausse de l'activité de la dopamine, l'hormone de la récompense.

« Nous nous sentons plus heureux quand ce qui nous arrive de bien est consécutif à une décision que nous avons prise et des actions que nous avons entreprises que lorsque ces événements heureux nous arrivent par “chance” ou par l'intermédiaire de l'action d'autres personnes. Quand nous sommes confrontés à une décision que nous avons subie ou que nous prenons sous le poids des conventions sociales (“tu devrais faire ça”, “on a toujours fait comme ça”, “c'est vrai que je devrais...”), le circuit de la récompense n'est pas activé dans le cerveau... c'est même plutôt le circuit du stress qui est activé ! »

Mais attention, on ne parle pas ici d'une surcharge de décisions qui, à l'inverse, pourrait devenir un facteur de stress important.

## Qu'est-ce qui se cache derrière le pouvoir d'agir ?

### Voici quelques exemples.

- Agir, c'est choisir. Choisir de dire oui ou de dire non, de parler ou de se taire, de faire ou de ne pas faire, d'attendre le bon moment, de prier ou de méditer, de déménager ou de cohabiter, de s'ouvrir ou non aux imprévus, d'aller chercher de l'aide, de relever des défis.
- Agir, c'est travailler ensemble à identifier les causes des problèmes et à tenter de les résoudre.
- Agir, c'est aller chercher des ressources, c'est s'informer et se mobiliser, c'est développer sa capacité de choisir librement, c'est avoir des buts individuels et collectifs et poser des gestes pour les atteindre, c'est transformer ses choix en décisions.
- Agir, c'est prendre soin de soi, s'investir dans les plaisirs de la vie, prendre le temps d'aimer.
- \* Agir, c'est parfois favoriser le statu quo ou la pause, car le temps de réfléchir et de prendre du recul, c'est aussi agir.

Nous avons tous un pouvoir d'action sur les situations et les événements qui jalonnent notre vie. Se sentir dans l'impuissance peut s'avérer souffrant. En sortir peut être apaisant. Comment passer à l'action ? En avançant progressivement. « Je décide de faire quelque chose de facile et dont j'ai très envie, je pense que je peux y arriver, j'essaie, je réussis, je me sens efficace ; du coup, j'ai envie de recommencer », explique le psychiatre Frédéric Fanget. Se fixer des objectifs réalistes, faire des actions qui m'en rapprochent peu à peu et célébrer mes réussites sont des étapes qui peuvent m'aider à avancer. Réfléchir à mon passé et mon présent pour comprendre mes points forts et mes points faibles peut aussi m'aider à m'adapter aux difficultés rencontrées sur le chemin que j'ai choisi et à élargir mes perspectives d'avenir pour le poursuivre.

Partager et échanger, avec des proches, des collègues ou des personnes intervenantes, nous permet de tirer profit des expériences des uns et des autres pour apprendre et agir autrement. Ensemble, on peut s'entraider, concevoir des objectifs collectifs, découvrir des moyens de passer à l'action, élaborer des solutions communes. Demander de l'aide ou des avis lorsque nécessaire peut aussi nous aider à considérer une situation sous différents angles, à découvrir des pistes d'action variées et à élargir le monde des possibles. On peut être soutenu pour modifier des aspects de notre milieu de vie qui nous posent des difficultés ou sont source de stress.

Pour Bernard Vallerie et Yann Le Bossé, chercheurs en sciences de l'éducation, le pouvoir d'agir s'intéresse « à l'ensemble des conditions individuelles et structurelles qui confinent les personnes en difficulté dans une situation d'impuissance. Il s'agit alors de prendre simultanément en considération l'influence des forces sociales et des caractéristiques individuelles dans l'analyse de toute réalité sociale. »

Source: Mouvement Santé mentale Québec, fiche d'animation POUVOIR D'AGIR





## Comment se manifeste une saine estime de soi

L'estime de soi se manifeste dans notre être de façons plutôt simples et directes, notamment:

- Un visage, des manières, une façon de parler et de bouger qui projettent le plaisir que l'on prend à être vivant.
- Une facilité à parler des accomplissements ou des déficiences avec honnêteté et sans détour, puisqu'on est en bon terme avec les faits.
- Une aisance à donner et à recevoir des compliments, des expressions d'affection, d'appréciation, ainsi de suite.
- Une ouverture à la critique et une aptitude à reconnaître ses erreurs, parce que l'estime de soi n'est pas liée à une image de perfection.
- Les paroles et les gestes tendent à avoir une qualité de fluidité et de spontanéité puisqu'on n'est pas en guerre avec soi-même.
- Une harmonie entre ce qu'on dit et ce qu'on fait, l'apparence, le son de la voix et les gestes qu'on a.
- Une attitude curieuse et ouverte aux nouvelles idées, aux nouvelles expériences, aux nouvelles possibilités de la vie.
- Les sentiments d'anxiété ou d'insécurité, s'ils se présentent, sont moins susceptibles d'intimider ou d'accabler la personne, puisque les accepter, les traiter et les surmonter semblent rarement incroyablement difficile.
- Une capacité de jouir des aspects humoristiques de la vie, chez soi et les autres.
- Une souplesse à réagir aux situations et aux défis, mue par un esprit inventif et même espiègle, puisqu'on fait confiance à son intelligence et qu'on ne voit pas la vie comme une catastrophe ou une défaite.
- Une façon d'être à l'aise avec un comportement affirmatif (pas belliqueux) chez soi et les autres.
- Une capacité de préserver une qualité d'harmonie et de dignité dans des conditions de stress.

D'un point de vue purement physique, on peut observer des caractéristiques semblables aux suivantes:

- Des yeux vifs, brillants et animés.
- Un visage qui est détendu et (sauf en cas de maladie) qui tend à afficher une teinte naturelle et une peau éclatante.
- Un menton qui se tient naturellement et est aligné au reste du corps. Une mâchoire détendue.
- Des épaules détendues mais droites.
- Des mains qui ont tendance à être détendues, gracieuses et discrètes. Des bras qui tombent de manière naturelle.
- La posture tend à être souple, droite, bien équilibrée.
- Une démarche décidée (sans être agressive et autoritaire).
- Une voix qui se module avec l'intensité appropriée à la situation, et une prononciation nette.

Remarquez que le thème de la détente revient à maintes reprises. La détente implique que nous ne nous cachons pas de nous-mêmes et que nous ne sommes pas en guerre avec qui nous sommes. Est-il possible d'avoir trop d'estime de soi? Non, on confond parfois l'estime de soi avec la vantardise ou l'arrogance ces traits ne reflètent pas un excès d'estime de soi, mais trop peu. Les gens qui ont une forte estime de soi ne sont pas portés à s'affirmer supérieurs aux autres; ils ne cherchent pas à prouver leurs valeurs. Leur joie réside dans ce qu'ils sont, et non dans le fait d'être meilleurs que quelqu'un d'autre.

Quelles sont les caractéristiques qui qualifient mon estime personnelle et quel travail ai-je à faire pour bonifier cet élément de ma vie dans mon quotidien?

---



---



---



---

## Le coût de la peur

Combien de fois avez-vous décidé d'entreprendre un nouveau projet, lorsque vous avez soudainement entendu des propos d'encouragement ressemblant à ceux-ci: « Ce sera très difficile, à ta place je n'oserais pas », « Ne fais pas ça, c'est stupide », « Ne vas pas suivre un cours de croissance, c'est du lavage de cerveau ». Toutes ces phrases renferment une pensée maîtresse: « Tu n'as pas peur? » Si vous doutez de vos choix, vous aurez tendance à laisser les autres faire des choix à votre place. Plus vous vous aimez, plus vous serez maître de vos choix et moins vous laisserez les autres vous ramener à l'endroit que vous désirez quitter.

Mais, en fait, qu'est-ce que la peur? La peur est une émotion qui produit de l'inaction en paralysant l'action ou l'impulsion d'agir, d'aller de l'avant. Cette émotion est basée sur des croyances qui empêchent de faire face à certaines situations de la vie. Les gens qui sont remplis de peurs ont appris à réagir au lieu d'agir, à justifier leurs craintes au lieu de les solutionner.

Les peurs nous limitent et nous restreignent au point que nous préférons demeurer prisonniers de nos propres barrières plutôt que de les franchir et de découvrir l'inconnu. Une personne n'apprendra pas à nager parce qu'elle a peur de l'eau. Une autre ne deviendra jamais une grande conférencière parce qu'elle craint de parler en public, etc.

Plus il y a de peurs en vous, moins vous aurez de plaisir à vivre votre vie, car la peur remplace le plaisir et impose ses limites. Combien de choses auriez-vous aimé faire et combien de ces choses n'avez-vous jamais réalisées parce que retenu par vos peurs?

La peur a trois principaux compagnons: l'hésitation, l'ignorance et la paresse (désir d'aucune expérience). Ces trois compagnons maintiennent une personne dans la peur en la restreignant à l'inaction. L'inaction est à la peur ce que l'action est à la confiance en soi. L'appréhension crée de l'hésitation, pousse les gens à remettre à demain et...il y a tout ce temps perdu qui ne revient jamais. La peur coûte cher parce qu'elle occupe votre temps à faire des choses pour lesquelles vous n'avez pas de désir réel, des choses que vous n'aimez pas. Elle empêche une personne d'avoir des idées et de les mettre en action.

La peur a ses avantages, elle nous protège, elle nous offre une certaine sécurité, elle nous évite de faire des erreurs, elle nous permet d'avoir plus d'attention, elle nous identifie à la masse; être comme les autres, voilà ce qui sécurise. Regardez attentivement et vous verrez que toutes vos peurs contiennent des avantages et ces avantages sont la raison pour laquelle vous avez maintenu cette émotion jusqu'à maintenant.

Le coût de la peur est plus quand que ses bénéfiques. La peur de l'échec a empêché un nombre impressionnant d'entreprises d'être créées. La peur d'être vulnérable a empêché plusieurs relations de voir le jour. La peur de perdre a été la source de bien des conflits et de bien des séparations. La peur du rejet a amené des gens à s'isoler des autres leur vie entière.

Rester cloîtré dans la peur et payer le gros prix ou apprendre à y faire face et la remplacer par ce que vous désirez? En modifiant les croyances qui sont à la base de votre vie, vous pourrez solutionner vos peurs et vos limitations. Est-ce possible? Vous ne le saurez pas à moins de passer à l'action. Le bonheur appartient à ceux qui savent découvrir et utiliser les occasions qui se présentent à eux. Souvenez-vous que ce qui est valable pour vous peut sembler ridicule aux yeux d'un autre. Alors respectez-vous et ne laissez personne prendre de décisions à votre place. On appelle cela le respect de soi.

Faites une liste de vos peurs et posez-vous la question: quel est le besoin qui se cache derrière? Vous découvrirez que les occasions sont parfois déguisées sous la forme de problèmes.

Le présent est un produit du passé et un instrument du futur. Cessez d'hésitez et agissez!

Source: Richard Thibodeau

**Vivre, ce n'est pas respirer, c'est AGIR, c'est faire usage de nos sens, de nos facultés, de toutes les parties de nous-mêmes qui nous donnent le sentiment de notre existence.**

**Jean-Jacques Rousseau**



## Recettes

### Biscuits croquants

5 c. à soupe de graisse; 1 tasse de sucre; 2 œufs; 6 c. à soupe de mélasse; 1 3/4 tasse de farine à pâtisserie; 1 c. à thé de soda à pâte; 1 c. à thé de sel; 1 c. à thé de cannelle; 2 tasses de gruau;

Mélanger dans un grand bol la graisse avec le sucre et ajouter les œufs un à la fois. Bien battre. Ajouter la mélasse et les ingrédients secs tamisés ensemble puis le gruau. Mélanger. Déposer par cuillerée à thé sur une tôle à biscuits beurrée. Cuire à 400F de 8 à 10 minutes.

Suggestion de Roger Cournoyer



### Boulettes porc-épic au four

1 tasse de riz à grain long non cuit; 1 livre de bœuf haché; 2 c. à thé d'oignons hachés; 2 c. à table de sauce chili; 2 c. à thé de sel de céleri; 1/8 c. à thé de poivre; 1 feuille de laurier; 1/4 c. à thé de thym; 1 boîtes de jus de tomates de 20 onces; 1 c. à thé de sucre;

Dans un bol mélanger ensemble le riz, le bœuf, l'oignon, la sauce chili, le sel de céleri et le poivre. Façonner en boulettes. Déposer dans une marmite, ajouter le laurier et le thym. Verser le jus de tomate et le sucre. Couvrir et cuire au four à 375F durant 1 heure. Enlever le couvercle pour les 20 dernières minutes.

Suggestion de Laurette Gadbois



## Divertissons-nous un peu...

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

### MOT MYSTÈRE 6 lettres

AMI	CRI	LUNE	SOIR
BANC	DRAIN	MOU	SOIE
BÂTON	ÉCORCE	MIE	SEAU
BOIRE	ÉCUREUIL	MUE	TASSE
BOIS	ENTAILLE	NEIGER	TIRE
BOUILLIR	FÊTER	ODEUR	TOIT
BOUE	FEUX	OISEAU	TOUR
BOURGEON	FORÊT	PAN	TURLUTTE
BRIO	FUMÉE	PAS	URE
BROUTE	GRANGES	PIC	UT
BRÛLER	GEL	PIRE	VALLON
BU	JOUER	RIRE	VAPEUR
CABANE	JUS	ROB	VER
CAGE	LAC	SIROP	VIE
CHEMINÉES	LOBE	SON	VIS

- Ça fait 4 jours que tu arrives en retard au travail., tu en conclus quoi ?
- Bien qu'on est jeudi !



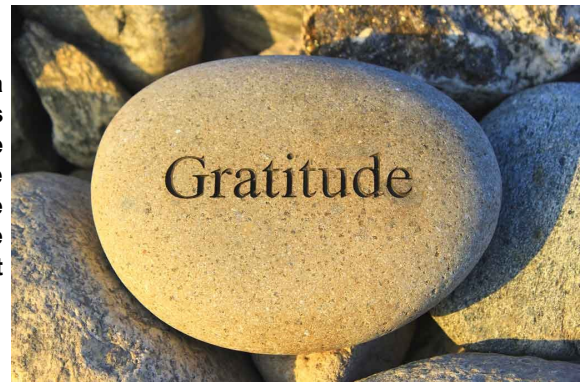
# Voir ce qu'il y a de bon... et le reconnaître

Le cerveau détecte facilement les dangers et trouve des solutions aux problèmes. Prendre le temps de voir ce qu'il y a de bon autour de soi ne présente aucun risque de perdre son sens critique.

La gratitude est un moyen d'augmenter son bien-être. S'ils sont nécessaires quand tout va rondement dans la vie, les exercices de gratitude le sont encore davantage lorsque tout va de travers. La gratitude, c'est un refuge. C'est voir ce qui est positif dans cette mer de pessimisme qui nous submerge parfois. On peut apprécier un rayon de lune, un air de musique, un rire, un coucher de soleil, le froid rinçant de l'hiver, une photo, le résultat des électrons, un regard, un repas avec une ou un ami, une contribution sociale...

## Les bienfaits de la gratitude

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. Selon le psychiatre Christophe André, la gratitude favorise l'estime personnelle, car elle augmente le sentiment d'appartenance à un groupe et serait un antidote au sentiment de solitude existentielle. La gratitude nous permettrait d'avoir un regard plus positif sur nos réalisations et nos succès.



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

**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.

## Devenez membre de SMQ – Pierre-De Saurel

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