

L'Envolée

JOYEUX NOËL et BONNE ANNÉE



Sommaire:

Mot de la directrice

Programmation hivernale 2019

Activités du mois

Comprendre la maladie mentale de votre proche

Mot de l'intervenante

Activités à L'ASTUCE

Opinion du lecteur/La gratitude

4 trucs pour augmenter son estime de soi

Stress, anxiété et perceptions

Comment expliquer la déprime liée aux fêtes de fin d'année?

Recettes

Divertissons-nous un peu...

6 paroles magnifiques



Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et
Claire Cournoyer

Conception et mise en page:
Sylvette Pilon

Mot de la directrice

L'hiver...! Beaucoup de personnes redoutent cette saison. Principalement à cause du froid, de la glace qui peut être dangereuse ou de la neige (les voitures à déneiger, les entrées à pelleter, etc.). Moi, je vous dirais que j'apprends, petit à petit, à aimer cette saison. D'année en année, j'essaie de me conditionner mentalement à l'arrivée de l'hiver. Je tente de me préparer d'avance à l'accueillir. Je me dis: « Je n'ai pas le choix de l'aimer, elle revient chaque année ! ».

Je me surprends à dire souvent aux gens de savourer le moment présent. Que dans chaque moment, nous pouvons en tirer du positif. Et moi, je suis là, à dénigrer cette saison et à me répéter qu'elle ne sert à rien ! À dire qu'elle arrive trop tôt et qu'elle repart trop tard.

DONC, depuis quelque temps, j'essaie de conditionner mon cerveau à aimer et apprécier l'hiver. Premièrement, J'ADORE Noël ! C'est une période de l'année que j'affectionne particulièrement. Pour vous donner une idée, mes décorations de Noël sont faites depuis le 3 novembre. Mais, au-delà de cette période, j'aime les couleurs extérieures qu'apporte cette saison, les lumières qui se reflètent sur la neige le soir à l'extérieur, les bonshommes de neiges avec les enfants, les longues marches dans le boisé près de chez-moi, aller glisser au pont, prendre un chocolat chaud avec pleins de guimauves pour se réchauffer les mains et le cœur, faire un feu (intérieur ou extérieur), écouter un film emmitoufler dans ma doudou de salon, recevoir des amis à souper, m'habiller en mou, les journées pyjama et pour les enfants garder leur pyjama sous leur habit de neige pour aller jouer dehors, mettre mes foulards confectionnés par les tricoteuses de SMQ-PDS, etc.

Et vous? Quels sont vos plaisirs d'hiver? Simplement en prenant le temps de réfléchir aux petites choses qui nous font du bien, vous constaterez qu'il y en a plusieurs !

Si au contraire, la période des Fêtes est pour vous une période stressante ou angoissante, le fait de vous planifier à l'avance un horaire et des sorties que vous aimez fera en sorte que vous apprécierez davantage chaque moment. Prenez le temps de voir des gens que vous aimez et de sortir prendre l'air les journées où c'est possible pour vous ! Des petites joues rouges et froides, c'est tellement beau et en plus ça vous libère l'esprit !

Nathalie Desmarais

Directrice générale



**Ne manquez pas le dîner de Noël mercredi le 19 décembre
à midi au local 107**

**Un repas traditionnel vous sera servi par Le Petit Traiteur
Suivi de musique, chant et animation avec Mathieu Doré**

Coût: 22\$ pour les membres et 27\$ pour les non-membres

Réservation et paiement avant le 14 décembre au 450-746-1497

Programmation hivernale 2019

* Période d'inscription du 7 au 11 janvier 2019 *

de 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h00 Centre Sacré-Cœur, 71 Hôtel-Dieu, local 105.

Renseignements : 450-746-1497

- La carte de membre au coût de 10\$ est obligatoire pour assister à ces activités.

- Lundi le 14 janv. 10h30 à 12h : **Gymnastique douce** (Inscription au CFP : 9 et 10 janvier)
- Lundi le 14 janv. 13h15 à 14h15 : **Tai chi 108 groupe intermédiaire 2** avec Mona Aussant, 12 semaines: 35 \$
- Lundi le 14 janv. 14h30 à 15h30 : **Tai chi 108 groupe avancé** avec Mona Aussant, 12 semaines: 35 \$
- Lundi le 21 janv. 9h à 10h30 : **Peinture intuitive et analyse symbolique.** 10 semaines: 40\$
Animé par Ghislaine Dubé, ces ateliers se dérouleront en deux parties : la création de la toile intuitive et l'analyse symbolique de celle-ci. (Le matériel est fourni)
- Lundi le 21 janv. 10h à 11h30: **« L'harmonie entre la tête et le coeur »** 10 semaines: 40\$
Animé par Anny Williams et Grace Gauthier, ces ateliers vous aideront à mieux comprendre le comportement humain et ouvrir son cœur à des avenues lumineuses de notre être.
- Mardi le 15 janv. 9h00 à 11h30 : **Atelier de tricot et partage de connaissances** avec Fernande Vaillancourt. Gratuit . Atelier hebdomadaire toute l'année.
- Mardi le 15 janv. 10h30 à 11h30 : **Tai chi intermédiaire 1** avec Mona Aussant 12 semaines : 35 \$
- Mardi le 15 janv. 13h à 14h30 : **Stretching** (Inscription au CFP : 9 et 10 janvier)
- Mardi le 15 janv. 13h à 14h30 : **Gymnastique douce** (Inscription au CFP : 9 et 10 janvier)
- Mardi le 22 janv. 9h30 à 11h00 : **« J'entretiens mon bien-être »** avec Alain Faucher. 10 semaines: 40\$
- Mercredi le 16 janv. 10h30 à 11h30 : **Tai chi Santé** avec Mona Aussant. 12 semaines: 35\$
Mouvements de tai chi adaptés pour personnes souffrant de diabète, arthrite, perte d'équilibre, etc.
- Mercredi le 16 janv. 13h30 à 14h30 : **Tai chi Santé** avec Mona Aussant. 12 semaines: 35\$
Mouvements de tai chi adaptés pour personnes souffrant de diabète, arthrite, perte d'équilibre, etc.
- Mercredi le 16 janv. 10h30 à 12h00 : **Dessin au crayon plomb** animé par Pierre Frenette. Apprendre les bases et techniques du dessin par : forme géométrique simple ; organisation de l'espace ; comment créer des volumes, etc. 15 semaines : 15\$
- Jeudi le 17 janv. 10h à 11h30 : **Stretching** (Inscription au CFP : 9 et 10 janvier)
- Jeudi le 24 janv. 13h à 14h30 : **« Création littéraire »** avec Éliane Leblanc. 10 semaines: 40 \$
Apprendre différentes techniques d'écriture par le jeu, des thèmes originaux et des suggestions.
- Jeudi le 24 janv. 13h30 à 15h30 : **Vitalité intellectuelle / Mémoire** (Inscription au CFP : 9 et 10 janvier)
- Vendredi le 11 janv. 19h à 22h : **Club d'échecs Sorel-Tracy**, responsable Richard Blais. Rencontre hebdomadaire de septembre à juin 2019. Carte de membre : 10\$
- Vendredi le 25 janv. 10h15 à 11h45 : **Gymnastique douce** (Inscription au CFP : 9 et 10 janvier)

Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Personnel présent au bureau tous les jours		Décembre 2018				
		Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
3	10h30 Gym douce	4 9h00 Atelier de tricot 9h30 Pour une fois, ... 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	5 10h15 Gym douce 19h00 Club d'échecs	6 10h Stretching 13h30 Mémoire	7 10h15 Gym douce 19h00 Club d'échecs	
10	10h30 Gym douce	11 9h00 Atelier de tricot 9h30 Pour une fois, ... 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	12 10h15 Gym douce 19h00 Club d'échecs	13 10h Stretching 13h30 Mémoire	14 10h15 Gym douce 19h00 Club d'échecs	
17	10h30 Gym douce	18 9h00 Atelier de tricot 9h30 Pour une fois, ... 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	19 DÎNER DE NOËL 	20 10h Stretching	21 10h15 Gym douce 19h00 Club d'échecs	
24		25 	26	27	28	
31						

Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Personnel présent au bureau tous les jours

Janvier 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1	2	3	4
7	8	9	10	11 19h00 Club d'échecs
14 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 2 14h30 Tai chi avancé	15 9h00 Atelier de tricot 10h30 Tai chi inter. 1 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	16 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	17 10h Stretching	18 19h00 Club d'échecs
21 9h Peinture intuitive 10h Harmonie entre la tête et le cœur 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 2 14h30 Tai chi avancé	22 9h00 Atelier de tricot 9h30 ??? 10h30 Tai chi inter. 1 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	23 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	24 10h Stretching 13h Création littéraire 13h30 Mémoire	25 10h15 Gym douce 19h00 Club d'échecs
28 9h Peinture intuitive 10h Harmonie entre la tête et le cœur 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 2 14h30 Tai chi avancé	29 9h00 Atelier de tricot 9h30 ??? 10h30 Tai chi inter. 1 13h00 Stretching 13h00 Gym douce	30 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	31 10h Stretching 13h Création littéraire 13h30 Mémoire	

BÉTONEL^{MD}

Le vrai magasin
de peinture



C'est étonnant de voir le nombre d'occasion où je
peux choisir la gratitude au lieu de me plaindre.

H. Nouwen

Comprendre la maladie mentale de votre proche

Je vous présente ici un extrait d'un fascicule d'information du « Réseau avant de Craquer » destiné aux membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale.

Comprendre la maladie mentale de votre proche

Jetons un œil rapide sur quelques maladies mentales. Il est primordial de se rappeler que l'ensemble de ces troubles mentaux se traitent dans une approche thérapeutique globale. En d'autres mots, en complémentarité à un programme de réadaptation qui favorisera la reprise de ses activités, votre proche sera invité à prendre une médication adaptée qui pourra soulager ses symptômes. (pour en savoir davantage consultez: ampq.org)

Schizophrénie

Il s'agit d'une maladie psychique qui s'accompagne d'une perte du contact avec la réalité, de délires, de modifications de la pensée, du langage et du comportement. Les personnes sont souvent incapables de faire la distinction entre la réalité et leur propre perception des événements.

Trouble bipolaire

Ce trouble désigne une affection qui comporte deux pôles d'émotions. Il s'agit de sautes d'humeur récurrentes, anormales, persistantes et incontrôlables. Le chaos émotif qui découle de cette maladie peut entraîner de graves conséquences du point de vue social.

Dépression sévère et persistante

La maladie va affecter la mémoire, la pensée, le jugement et l'état d'esprit. Elle a un impact sur la façon de se sentir, de penser, de manger, de dormir et d'agir. Contrairement à des dépressions passagères occasionnées par des chagrins de la vie, votre proche ne sera pas capable de surmonter ce profond sentiment de tristesse.

Trouble de la personnalité limite

Il s'agit d'un trouble qui fait référence à un dysfonctionnement d'ordre psychologique et social. La personne a des comportements inadaptés et enracinés. Sa personnalité est anormale, soit dans l'équilibre de son jugement, de ses émotions et de ses comportements. Ses relations avec les autres sont souvent très instables.

Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)

Il s'agit d'un trouble de la pensée et du comportement. Il débute lorsque les anxiétés et les incertitudes deviennent des obsessions. Contre sa volonté, la personne voit surgir à son esprit des pensées ou des images de façon répétitive. La personne est consciente de l'absurdité de ses pensées ou de son comportement.

Reconnaître votre souffrance

De prime abord, il faut savoir que la maladie mentale de votre proche aura des répercussions sur votre vie. En fonction du statut que vous occupez dans la famille, de votre âge et du lien qui vous uni à la personne, vous allez vivre des émotions parfois difficiles. Une combinaison de sentiments risque d'affecter votre propre équilibre. Culpabilité, inquiétude, frustration, impuissance et tristesse peuvent être au rendez-vous; c'est normal.

Le stress inquisiteur

Vivre avec de graves préoccupations entraîne un niveau d'anxiété qui peut devenir aussi important que le problème qui l'engendre. Le stress est une réaction physique et émotive qui est ressentie par tous les humains. Lorsqu'il est modéré, il peut vous motiver et vous stimuler. Par contre, lorsqu'il est excessif, il peut avoir des conséquences négatives sur votre santé, sur vos relations familiales ou sociales, votre travail, votre humeur et vos perceptions.

Le stress devient un problème lorsque vos réactions deviennent inadéquates, que vous vivez un profond état d'inconfort, un état de mal être. C'est logique que vous vous sentiez épuisé. Par contre, il faudra être vigilant car votre santé risque de vous échapper et les conséquences peuvent être néfastes à plusieurs égards.

(pour plus d'information voir www.stresshumain.ca)

Comprendre la maladie mentale de votre proche (suite)

S'aider pour aider

Il est possible que vous ne ressentiez pas le besoin d'aide, mais n'oubliez pas que vous n'arriverez pas à accompagner de façon optimale si vous souffrez d'épuisement. Il faut prendre soin de vous. Malgré ses difficultés, votre proche reste un individu à part entière et la maladie ne doit pas prendre toute la place. Pour aider et accompagner efficacement, il est essentiel de reconnaître vos signes de stress, de fatigue et de fixer vos limites.

Identifier votre rôle

Il est possible que vous ayez de la difficulté à reconnaître votre rôle et vos besoins, car toute votre attention et vos énergies sont possiblement dirigées vers votre proche. Nous vous proposons ici un concept qui vous permettra d'amorcer la réflexion.

Client

Il est démontré que la détresse des membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale est trois fois plus élevée que celle de la population en générale. En ce sens, votre santé est importante et vous ne devez pas la négliger. Il est de votre droit de vous considérer comme un client du système de santé et de recevoir des services.

Accompagnateur

L'expérience démontre que l'implication des membres de l'entourage est une plus value dans le processus clinique. Pour ce faire, deux conditions sont essentielles: il faut que vous soyez soutenu et que votre expertise soit reconnue et appréciée. Vous détenez une grande force, soit celle de connaître la personnalité et les habitudes de vie de votre proche. Vous avez un bagage d'expériences d'essais et d'erreurs qui peut servir. Accompagner un proche fait référence au soutien que vous pouvez lui offrir et non pas à la prise en charge de sa vie et ce, dans le respect de la confidentialité de son dossier et de son autonomie.

Faire vos choix

Accompagner un proche engendre des dilemmes et des questionnements. Heureusement, vous avez du pouvoir sur votre parcours en établissant vos priorités et vos limites.

- Discutez franchement avec votre proche de votre implication dans son rétablissement.
- Évaluez le temps que vous allez lui consacrer.
- Analysez ce que vous êtes capable de faire de façon réaliste.
- Consultez les autres membres de la famille sur la répartition de certaines tâches.
- Confiez-vous à une personne en qui vous avez confiance.
- Soyez à l'écoute de vos besoins, faites attention à votre alimentation et à vos heures de sommeil.
- Soyez patient et indulgent envers vous-même.
- Ne négligez pas votre santé.
- Explorez les différents services qui peuvent être mis à votre disposition, pour vous et pour votre proche.
- Contactez votre groupe membre du Réseau Avant de Craquer pour un rendez-vous, sans obligation de votre part.

À Sorel-Tracy contactez l'organisme Le Vaisseau d'OR 450-743-2300



On a besoin de patience avec tout le monde, mais particulièrement avec soi-même. (St-François de Sales)

Mot de l'intervenante

Il me fais plaisir de me joindre à l'équipe de Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*. J'ai hâte de relever des défis et de mettre en place plusieurs activités qui sauront vous faire du bien...

Je serai heureuse de vous rencontrer les mardis et jeudis de 9h à 12h et de 13h à 16h au local 106a L'ASTUCE.

Venez prendre un bon café avec nous et du coup rencontrer des nouvelles personnes pour partage et placoter.

Claire Cournoyer

Animatrice/intervenante

L'ASTUCE

Apprendre quelques moyens pour mieux gérer son stress. Voici pour vous mon sapin zen...

Méditer

Manger léger

Penser positivement

Maîtriser vos pensées

Pratiquer la gratitude

Transformer vos réactions

Passer du temps en nature

Vivre dans le moment présent

Réduire les boissons excitantes

Faites des choix qui vous font plaisir

Fermer les yeux et respirer profondément

Avoir une bonne quantité et qualité de sommeil

À chaque matin, je vais marcher et en premier, je dis bonjour à mes ami(e)s que je suis contente de voir et à tous les gens que je croise en marchant. Un simple bonjour de ma part et de la leur nous apporte beaucoup, c'est un geste si simple et apprécié de tous!

France Lussier

Activités à L'ASTUCE local 106A intervenante Claire Cournoyer

Décembre 2018

Janvier 2019

Mardi	Jeudi
4 9h00: Tricot 13h00: Artisanat (bijoux) avec Sylvie	6 9h00: Pyrogravure 13h00: Tricot
11 9h00: Tricot 9h00: Artisanat avec Sylvie 13h00: CAVAC	13 9h00: Préparation du party de Noël du 20 décembre (jeux, déco, repas) 13h00: Tricot
18 9h00: Tricot 9h00: Artisanat avec Sylvie 13h30: Jeux de société	20 9h00: Party de Noël de L'ASTUCE , dîner en groupe, échange de cadeaux (détail en bas de page) 13h00: Bingo
25 NOËL 	27 Fermé

Mardi	Jeudi
1 Fermé 	3 Fermé
8 9h00: Tricot 9h00: Artisanat avec Sylvie (origami) 13h00: Activités libres	10 9h00: Peinture sur roches 13h00: Tricot 13h30: Comité des Astucieux
15 9h00: Tricot 9h30: Artisanat avec Sylvie (origami) 13h30: Annie Létourneau policière 15h00: Exercices détente avec Mona Aussant	17 9h00: Peinture sur roches 13h00: Tricot
22 9h00: Tricot 9h30: Artisanat avec Sylvie (origami) 13h30: Collectif de défense des droits avec Frédéric	24 9h00: Peinture sur roches 13h00: Tricot 13h30: Parle, parle Jase, jase
29 9h00: Tricot 9h30: Artisanat avec Sylvie (origami) 13h00: Activités libre	31 9h00: Peinture sur roches 13h00: Tricot

Party de Noël: Dîner pizza ou apporté votre lunch. Échange de cadeaux: « Ce que je ne me sert plus » on fait le ménage des armoires et des bibelots et on apporte un cadeau enveloppé.

Tous vos amis du local L'ASTUCE vous souhaite de très Joyeuses Fêtes et espère que cette Nouvelle Année sera remplie de joie et de bonheur!!

Opinion du lecteur

Voici une nouvelle section du journal L'Envolée réservée pour vous ! Vous avez un texte, une opinion ou un témoignage que vous aimeriez partager. Communiquez avec Nathalie ou Sylvette 450-746-1497

merci

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

Pour démontrer de la gratitude à mon entourage, je dis tout simplement MERCI à une belle-sœur ou un beau-frère qui m'aide à mettre la table lors d'une fête de famille. MERCI à une amie qui revient de sa marche et qui, tout en passant par chez moi, sonne à ma porte et vient me dire bonjour. Ce petit mot et plein d'autres, comme tu es gentille sont pleins de bon sens et facile à dire, et, surtout, ils font tellement plaisir à la personne qui les reçoit.

Colette Ritchotte

On dit qu'avec l'âge vient la sagesse. Pour moi avec l'âge est venue la gratitude. Eh oui ! J'ai besoin de moins de choses pour être heureuse, juste ouvrir les yeux le matin me remplit de bonheur. MERCI pour cette belle journée qui commence et dont je serai l'artisan. Je pourrai la modeler à mon goût, tout en respectant les choix des personnes qui m'entourent. Comme c'est intéressant et valorisant de participer à cette vie qui nous est donnée plutôt que de la subir.

MERCI à ma famille, qui me respecte avec mes défauts et mes forces, en tant que membre à part entière de ce clan tissé serré. MERCI à mes collègues de travail, de reconnaître mes efforts et d'apprécier les heures que nous passons ensemble chaque semaine. MERCI à toutes ces épreuves que j'ai traversées et qui m'ont rendue plus forte et indulgente envers les autres. MERCI à Bo-Blond, mon chat, qui partage ma vie depuis 17 ans, sa présence silencieuse m'apport du réconfort dans les moments difficiles. MERCI enfin à vous tous, qui de près ou de loin participez à rendre mes journées si enrichissantes.

J'entrevois le futur avec optimisme, je me dis quand faisant de mon mieux et avec de bonnes intentions, il ne peut que m'arriver du bien. Je garde les yeux et le cœur grand ouvert afin d'accueillir ces moments de bonheur.

Sylvette

Malgré mon demi-siècle passé je ne fais que commencer à m'exercer à la gratitude (je désire vieillir en joie, qui contribue à une bonne santé mentale !).

Comment je peux m'exercer à la gratitude?

- 1) En reconnaissant un bienfait reçu "aujourd'hui" que ce soit une parole ou un geste d'une personne, la couleur des feuilles etc.
- 2) Prendre conscience que c'est gratuit. Oui, oui ces belles paroles reçues d'un autre, telle couleur qui émerveille mes yeux sont gratuite!
- 3) Je dois prendre un peu de temps pour décrire qu'est-ce que ça fait en moi la gratitude reçu, par exemple telle geste m'a fait sentir que je ne suis pas seul et que ma présence est apprécié.
- 4) Je prends le temps de "goûter" ce que j'ai décrit; un goût de paix?, de joie?, d'amour?, d'amitié?
- 5) Être attentif à sentir "en moi" le désir de, moi aussi, faire un geste, dire une parole de gratitude à la personne qui m'a porté attention ou à telle personne que je veux vivre de la gratitude à son égard.
- 6) Je me décide à poser un acte de gratitude gratuitement... (c'est l'inverse d'être gratteux, car je n'attends rien en retour, JE DONNE).

Il est conseillé de s'acheter un cahier intitulé "cahier de gratitude" et de s'exercer à l'aide des 6 exemples en y écrivant quotidiennement un peu de mon expérience de la gratitude. Si je ne suis pas habile à écrire je me réserve un petit coin où je penserai à cultiver la gratitude quotidiennement...tout comme j'ai besoin de me nourrir quotidiennement.

J'ai de la gratitude envers Pascal Ide qui a écrit un livre, « La puissance de la gratitude vers la vraie joie »

Édition Emmanuel (Renaud Bray)

Bonne exercice à toi,

Martin Lebeau, éducateur

4 trucs pour augmenter son estime de soi

On entend souvent: « Il faut d'abord s'aimer soi-même pour aimer quelqu'un d'autre ensuite? ». Mais comment s'aimer comme il le faut alors qu'on a plutôt tendance à se critiquer? Voici 4 trucs pour augmenter son estime de soi.

Être indulgent-e

Vous avez remarqué à quel point on est critique et sans merci par rapport à nos échecs ou nos faux pas? On ne lésine pas de commentaires négatifs envers soi-même. Et on est sans pitié. On se voudrait parfait-e, mais on ne l'est pas. Ce n'est pas le but recherché, mais reste que c'est plus fort que nous: on est dure envers soi-même.

Désormais: On essaie de se demander ce qu'on dirait à un-e ami-e qui vivrait la même chose que nous et qui nous demanderait conseil. On le/la traiterait aussi durement? Sûrement pas. Alors on s'auto-donne des conseils et on n'hésite pas à se donner une petite tape dans le dos—surtout quand personne ne nous en donne—quand on accomplit quelque chose dont on est fier-ère.

Se connaître vraiment

Êtes-vous vraiment celui/celle que vous voulez être? Vous sentez-vous en réelle harmonie avec vous-mêmes? Pas toujours...ça nous arrive, tous! Il y a des fois qu'on réagit avec émotions à un tel point que c'est disproportionné; d'autres fois on ravale des mots qu'on s'empêche de dire. Perte de contrôle de soi? Attention, c'est néfaste. On en viendra, à la longue, à se déprécier, car on ne se reconnaît plus!

Désormais: On prend le temps, le matin ou le soir, de se plier à un exercice d'écriture automatique. On écrit ce qu'on ressent, ce qu'on pense et ce qu'on vit, sans retenue et sans gêne, car on ne le montrera à personne. Cet exercice, dérivé des pages du matin de Julia Cameron, auteure du livre *Libérez votre créativité*, permet de laisser tomber un peu les apparences et nous permet de creuser plus profondément en soi.

Être patient-e

On vit dans un monde où tout va vite. Rien n'est jamais assez rapide pour nous et on ne cherche qu'à gagner du temps. On ne sait plus comment attendre. On veut tout, tout de suite, rien de moins! On a un but, un rêve ou un projet? Nul doute que vous sentez que vous ne l'atteignez pas assez rapidement. Ça suffit! On n'est pas si pressé-e!

Désormais: On note chacun des petits pas qui nous mènent vers la réalisation de notre but. Il n'y a pas que le fait de le réaliser en entier, mais aussi tous les petits gestes et nouvelles habitudes qu'on instaure dans l'optique de réussir ensuite. On écrit donc chacune de nos petites réalisations en vue de notre grand changement.

S'accorder des espaces de micro-temps

Notre agenda est toujours chargé et on peine souvent à tout faire dans une journée, mais ce n'est pas une raison pour ne pas s'accorder un peu de temps. Pris-e dans un tourbillon, comblant les besoins des autres toujours avant les nôtres, on peut devenir rapidement frustré-e. Comme si on n'avait pas assez de valeur pour se dorloter à notre tour. On remédie rapidement à la situation.

Désormais: Toutes les occasions sont bonnes pour s'accorder un petit moment—parfois 10 minutes suffisent—pour se faire plaisir. On croque un morceau de chocolat noir, on sort un cahier et on dessine, on flâne plus longtemps que prévu pendant les courses en arrêtant à la librairie pour lire quelques revues, on s'achète un petit pot de crème au doux parfum, etc. Et interdiction formelle de culpabiliser ensuite. Ces pauses rien que pour soi sont essentielles pour se sentir bien dans notre peau.



Stress, anxiété et perceptions Dominique Dubé, psychologue

Le niveau de stress ressenti est souvent relié à la manière dont vous interprétez les événements. Un discours intérieur composé d'inquiétudes, d'anticipations négatives ou de dévalorisations crée de l'anxiété et du stress. Ce type de pensées survient la plupart du temps de façon automatique, sans toujours tenir compte de tous les éléments de la situation. C'est pourquoi il est nécessaire de considérer vos perceptions dans le contrôle du stress et des émotions négatives en général.

L'évaluation des pensées qui provoquent des émotions négatives

Vous arrive-t-il de vous dire des choses que vous n'oseriez pas dire à votre meilleur-e ami-e? Vos émotions recèlent une source importante d'information. Lorsque vous vivez des émotions négatives, arrêtez-vous un instant, prenez un papier et un crayon, puis répondez aux questions qui suivent par écrit.

Précisez votre malaise. (ex.: je me sens stressé ou déprimé)

Identifiez ce que vous vous dites. (ex.: si je n'ai pas un A, je suis poché)

Analysez votre discours intérieur. (ex.: est-ce que je me dis est exact? S'agit-il d'une hypothèse ou d'une certitude?)

Apportez des nuances. (ex.: est-ce utile de me parler de cette façon? Est-ce si grave? Suis-je totalement responsable? Que puis-je dire de plus exact et de plus utile? Comment une autre personne pourrait-elle voir ce qui m'arrive?)

Certaines attitudes peuvent stimuler l'anxiété et la dépression de façon plus importante. En voici quelques exemples:

Le tout ou rien: Votre pensée n'est pas nuancée. Vous classez les choses en deux seules catégories: les bonnes et les mauvaises. Par conséquent, si votre performance laisse à désirer, vous considérez votre vie comme un échec total.

La généralisation à outrance: Un seul événement malheureux vous apparaît comme faisant partie d'un cycle sans fin d'échecs, vous tirez une règle générale à partir de cas particuliers. Ex.: une fois = toujours; si pas maintenant = jamais.

Le filtre: Vous choisissez un aspect négatif et, tout en ignorant les autres aspects importants, vous vous attardez à un tel point à ce petit détail de la situation que toute votre vision de la réalité en est faussée. C'est comme une goutte d'encre qui vient teinter un plein contenant d'eau. Ex.: vous vous préoccupez d'un commentaire négatif que votre partenaire vous fait, en ne tenant plus compte des commentaires positifs.

Le rejet du positif: Pour toute sorte de raisons, vous rejetez toutes vos expériences positives, en affirmant qu'elles ne comptent pas. De cette façon vous préservez votre image négative des choses, même si elle entre en contradiction avec votre expérience de tous les jours. Ex.: ne pas croire un compliment, en vous disant que la personne veut seulement être gentille.

La conclusion hâtive: Vous sautez à une conclusion, sans vérification des faits ou même si aucun fait précis ne peut confirmer votre interprétation. Vous prévoyez le pire, tout en ayant déjà la conviction que votre prédiction sera confirmée. Ex.: penser que l'autre doit trouver que j'ai pas l'air intelligent, malgré le fait que cette personne se comporte correctement.

L'exagération (la dramatisation) et la minimisation: Des événements négatifs sont traités comme des catastrophes, plutôt que de manière plus relative. Vous amplifiez l'importance de certaines choses, et minimisez l'importance d'autres choses jusqu'à ce qu'elles vous semblent insignifiantes. Ex.: exagérer vos défauts ou le succès de quelqu'un d'autre et minimiser vos qualités ou les imperfections de l'autre.

Les raisonnements émotifs: Vous présumez que vos sentiments les plus sombres reflètent nécessairement la réalité des choses, vous assumez que les réactions émotives reflètent la situation réelle. Ex.: décider que parce que quelqu'un se sent désespéré, la situation est désespérée.

Les « je dois » et « je devrais »: Vous essayez de vous motiver par des « je devrais » ou des « je ne devrais pas » comme si, pour vous convaincre de faire quelque chose, il fallait vous battre ou vous punir. Cela suscite chez vous un sentiment de culpabilité.

L'étiquetage: Au lieu de vous référer à des actions spécifiques, vous vous apposez une étiquette négative globale, en utilisant des mots très colorés et chargés d'émotion. Ex.: « je suis un loser ».

La personnalisation: Vous vous considérez responsable d'un événement fâcheux lorsqu'en fait, il a été provoqué par d'autres facteurs. Ex.: « si je ne lui avait pas dit cela, l'accident ne serait pas arrivé ».

Maîtrisez vos inquiétudes

Est-ce difficile pour vous de tolérer les incertitudes? Avez-vous tendance à toujours envisager le pire? L'anxiété peut être générée par des inquiétudes, c'est-à-dire des pensées concernant des éventualités négatives. Le point de départ des inquiétudes est l'incertitude qui se manifeste souvent par: qu'est-ce qui arrivera si... », « tout d'un coup que... ».

Stress, anxiété et perceptions (suite)

Plus la certitude d'être en danger est grande, plus vous serez anxieux-se. Ces pensées renvoient également à l'incapacité de réagir si la « catastrophe » appréhendée survient.

Comme les inquiétudes sont des hypothèses sur ce qui pourrait arriver et non des faits, il importe de tenter de les évaluer afin de contrôler votre anxiété.

Prenez un papier et un crayon, notez vos différentes inquiétudes et tentez de répondre aux questions suivantes. Cet exercice vous permettra d'identifier la véracité de chaque inquiétude, d'évaluer la probabilité qu'elle se réalise et d'en évaluer les impact réels.

Qu'est-ce que je crains?

Quels sont les faits qui alimentent cette inquiétude?

Quels sont ceux qui ne la supportent pas?

Quel est le pire qui puisse arriver?

Quelle est la probabilité que cela se réalise?

Si ce que je crains survient, quelles seront les conséquences pour moi, pour mon avenir?

Dans quelle mesure ces conséquences seraient-elles tolérables?

Ai-je déjà, vécu une situation semblable, ou d'autres l'ont-ils vécue?

Qu'est-il arrivé?

Comment pourrais-je envisager cette situation dans un an? Dans cinq ans?

Les inquiétudes peuvent miner votre capacité de profiter du moment présent. Tentez de vous concentrer sur le processus et non uniquement sur le but que vous voulez atteindre. Parfois, une tendance à ne regarder que le but amène à vous sentir submergé devant l'ampleur du travail à réaliser (ex.: je n'aurai pas assez de temps) et génère des doutes (est-ce que je vais y arriver?)

Orienter votre attention sur le processus et les étapes pour atteindre votre but éveille des questions plus stimulantes:

Que dois-je faire maintenant pour augmenter mes chances de réussite?

Dois-je débiter par ceci ou cela?

Quelles ressources puis-je solliciter pour m'aider?

Faites preuve d'indulgence envers vous-même:

Avez-vous tendance à entretenir des exigences élevées et rigides?

Vous comparez-vous beaucoup aux autres?

Est-ce que vos objectifs vous paralysent davantage qu'ils ne vous stimulent?

Ressentez-vous souvent de l'insatisfaction, même lorsque vous réussissez bien?

Avez-vous de la difficulté à vous donner le droit de faire des erreurs?

Il n'est pas possible de vous démarquer des autres de façon constante. Il n'y a rien de mal à l'ambition, mais des exigences trop élevées risquent de vous décourager et de vous paralyser davantage que de vous stimuler. Certains facteurs sont hors de votre contrôle; ainsi, vous pourriez vraiment faire de votre mieux et être quand même insatisfait. Vous aurez alors tendance à penser que ce que vous avez fait n'était pas suffisant, à vous déprécier, tout en redoublant d'efforts, pour atteindre...la perfection? Cette attitude est souvent caractéristique des perfectionnistes.

Pour assouplir un peu vos attentes et vos exigences:

Trouvez-vous des objectifs qui dépendent le plus possible de vous. Se fixer des buts plus modestes permet souvent de les atteindre et même de les dépasser.

Évaluez ce que toutes ces exigences vous apporte et identifiez les inconvénients que cela vous cause.

Au-delà d'un certain seuil. Les efforts fournis vous nuisent plus qu'ils ne vous aident.

N'oubliez pas: pas d'essai, pas d'erreur, pas d'apprentissage.

Et puis, qu'arriverait-il si vous abaissiez un peu vos normes, vos critères? En quoi est-ce si grave si quelqu'un est meilleur que vous dans un domaine?

Le contrôle de l'anxiété et du stress passe par le contrôle de nos perceptions face à nous-mêmes et face aux événements. Agissez lorsque vos pensées et vos attitudes provoquent de l'anxiété et des émotions négatives: vous en sortirez gagnant et souvent plus calme!

Comment expliquer la déprime liée aux fêtes de fin d'année ?

Réveillon de Noël, réveillon du jour de l'an: des moments heureux pour certains, plus difficiles à vivre pour d'autres. Comment expliquer les baisses de moral pendant les fêtes et comment finir l'année avec le sourire?

Le bonheur des autres...

Pas toujours facile de parler de sa déprime au beau milieu des cadeaux, des lumières et des rires de son entourage. Les fêtes de fin d'année sont réputées pour être une période heureuse et sereine. Pourtant, vos soucis personnels viennent assombrir le tableau. Solitude, précarité, divorce, perte d'un proche, chômage: la magie de Noël, vous n'y croyez pas, bien au contraire, vous la fuyez. Vous ne trouvez pas votre place au milieu de tous ces visages comblés et souriants, le bonheur des autres ne fait qu'exacerber votre tristesse. Les angoisses qui surviennent à l'approche des fêtes ne doivent pas être confondues avec la dépression saisonnière, qui apparaît souvent à la fin des beaux jours. Ce sont donc deux problèmes différents. Bien sûr, la déprime de Noël, qui concernerait une personne sur trois dans les pays occidentaux, est elle aussi due en partie à la baisse de luminosité et à la rudesse de l'hiver, mais elle a d'autres causes, plus profondes. Parmi elles, la famille!

On ne choisit pas sa famille...

Le cliché du clan familial, de la tribu unie, heureuse et soudée, ce n'est pas votre truc. Pour vous, famille rime avec complications. Et justement, les problèmes familiaux peuvent être des déclencheurs de déprime ou de rechutes de dépression. Les retrouvailles ne sont pas toujours heureuses, certaines querelles de longue date peuvent resurgir, tout comme de nouvelles frictions peuvent venir gâcher la fête. Retrouver sa famille au complet peut aussi réveiller d'anciennes douleurs. La perte d'un proche, d'un enfant, d'un parent par exemple. Un divorce, une séparation, un échec sentimental, aussi. Vous pensiez avoir fait votre deuil, être passé à autre chose, et bien non: les souvenirs difficiles vous reviennent au contact de vos proches. Les jalousies sont elles aussi susceptibles de vous miner pendant les fêtes. Jugés futiles par la plupart, les sentiments d'envie et de rancœur peuvent être profonds et entacher votre moral. Votre beau-frère a une meilleure situation que vous, les enfants de votre sœur sont mieux élevés, vous pensez que vos proches ont mieux réussi leur vie que vous, vous avez l'impression d'être le vilain petit canard, de ne pas avoir votre place parmi eux. Certains n'ont pas ou plus la chance d'avoir une famille à visiter à Noël. Dans ce cas-là, le sentiment de solitude vous envahit, vous broyez du noir et la déprime est quasi inévitable. Assister à des scènes de retrouvailles, au bonheur bien visible de vos collègues, des passants dans la rue à l'approche des fêtes: difficile de ne pas sombrer dans la tristesse.

Nostalgie quant u nous tiens...

Une autre cause de la déprime des fêtes de fin d'année: la nostalgie. Le temps qui passe, la jeunesse perdue, les souvenirs heureux vous oppressent. Rien ne sera jamais plus beau que vos premiers Noël, lorsque vous étiez enfant et que la dure réalité de la vie vous échappait. L'insouciance passée vous manque, tout comme le sentiment de sécurité qui vous berçait jadis. Aujourd'hui, les fêtes ont perdu de leur magie et cette période soi-disant heureuse vous fait regretter le passé. Et pourtant...

Chasser la déprime, c'est possible!

Le remède infailible: s'efforcer de faire plaisir aux autres. Puisque pour vous, les fêtes sont un moment difficile à passer, autant vous concentrer sur vos proches, plutôt que de vous apitoyer sur votre sort. Faites des cadeaux! Pas forcément chers, pas forcément recherchés, misez plutôt sur des présents personnalisés! N'oubliez pas que c'est l'intention qui compte... Un de vos amis, voisins, collègues est lui aussi assailli par la déprime des fêtes ou souffre de la solitude? Invitez-le à votre table! Sans pour autant vous laisser tirer vers le bas, passer du temps avec quelqu'un qui ne rayonne pas de bonheur vous fera peut-être du bien. Et en lui rendant service, vous vous sentirez utile. Vous ne savez pas quoi faire pour le réveillon? Votre famille est aux abonnés absents, vos amis sont tous occupés, vous n'êtes pas assez proche de vos collègues pour vous joindre à leur fête? Et si vous veniez en aide aux plus démunis? Dans un foyer d'accueil, par exemple. Offrir un dîner digne de ce nom à des gens vivant dans la précarité vous aidera à relativiser. L'esprit de solidarité ambiant et le sourire des gens reconnaissants devraient aussi vous mettre du baume au cœur.

Source: <http://www.plurielles.fr>

R.B.Q. 8340-8625-39

Ventilation
Daniel Verret

Résidentiel - Commercial

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

Conduits sur mesure fabriqués chez nous!

450.780.8710
Bur.: 450.855.3306

200 Phipps, Sorel-Tracy

La gratitude nous aide à jeter un œil derrière soi pour apprécier le chemin parcouru et souffler un peu dans notre quête constante d'atteinte de nos objectifs.

Recettes

Poulet Hawaïen

4 poitrines de poulet ; 1 tasse de riz à grains long ; 1 boîte de soupe crème de poulet ; 1 enveloppe de soupe à l'oignon ; 2 tasses d'eau ; 1 piment vert coupé en morceaux ; 1 boîte d'ananas.

Déposer le riz dans le fond du plat. Placer les morceaux de poulet. Ajouter la soupe à l'oignon et la crème de poulet mélanger dans l'eau. Mettre au four 1 heure. Retirer du four, ajouter le piment et les ananas. Remettre au four 30 minutes. (Si vous le désirez vous pouvez faire dorer le poulet dans le beurre et l'huile avant)

Suggestion: Thérèse Salvail



Biscuits Spécial K

1 tasse de beurre mou ; 2 œufs ; 1 tasse de cassonade ; 1 c. à thé de vanille ; 2 tasses de farine ; 1 c. à thé de poudre à pâte ; 1/2 tasse de raisins secs ; 1 tasse de noix de coco ; 1/2 tasse de cerises au marasquin hachées ; 4 tasses de Spécial K.

Faire chauffer le four à 350F. Mélanger le beurre, les œufs, la cassonade et la vanille. Ajouter la farine et le reste des ingrédients. Déposer à la cuillère sur une plaque à biscuits non graissée et mettre au four 10 minutes sur la grille du haut.

Suggestion de : Katia Kosulja



Divertissons-nous un peu...

MOT MYSTÈRE Des jeux Mot de 8 lettres _____

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

Aluette
Baccara
Backgammon
Belote
Besigues
Billard
Bowling
Bridge
Calembours
Croquet
Écarté
Échecs
go
Jackpot
Jacquet
Jass
Jouet
Joujou
Joystick
Lego
Lipogramme
Loterie
Loto
Marelle
Meccano
Mourre
Poker
Poupée
Puzzles
Rami
Scrabble
Solitaires
Trottinettes
Whist
Yass

**Je viens de voir un hibou se briser une patte,
maintenant hibouette!!**



**Elle est
bien bonne mdr ...**



6 paroles magnifiques

Il était une fois...tous les villageois ont décidé de prier pour la pluie, le jour de la prière tout le monde s'est rassemblé mais un seul a emmené son parapluie. **C'EST LA FOI**

Lorsque vous jetez un bébé dans les air, il rit parce qu'il sait que vous allez le rattraper. **C'EST LA CONFIANCE**

Toutes les nuits nous allons au lit, sans aucune assurance d'être en vie le matin mais on met toujours l'alarme pour se réveiller. **C'EST L'ESPOIR**

On planifie de grandes choses pour demain même si on ne connaît rien sur le futur. **C'EST L'ASSURANCE**

Nous voyons beaucoup de couples souffrir et se séparer à travers le monde entier mais nous nous marions toujours. **C'EST L'AMOUR**

Sur la chemise d'un vieil homme est écrit cette phrase; « Je n'ai pas 60 ans, je suis un jeune de 16 ans avec 44 ans d'expérience ». **C'EST L'ENDURANCE D'UN MENTAL DE GAGNANT**



La gratitude peut transformer votre routine en jours de fête

William Arthur Ward

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Santé Mentale Québec – *Pierre-De Saurel*
105 rue Prince, local 105
Sorel-Tracy (Qc) J3P 4J9

Téléphone : 450-746-1497
Télécopie : 450-746-1073
Messagerie : smqpierredesaurel@bellnet.ca

Devenez membre de SMQ – *Pierre-De Saurel*

SMQ – *Pierre-De Saurel* est voué à la prévention et à la promotion de la santé mentale. Sa mission est de viser à accroître le bien-être psychologique des individus et des collectivités. L'organisme est actif depuis 1965.

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) 10\$ 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