



L'Envolée

Y A DE L'AMOUR DANS L'AIR...



Sommaire:

Mot de la directrice

Guide santé 2020

Poème à mon frère blanc

Activités de SMQ-PDS

Êtes-vous équilibré?

Les 30 critères du manipulateur

Mot de l'intervenante

Activités à L'ASTUCE

Les bienfaits du pardon

Qu'est-ce qu'aimer?

Maîtriser notre hamster intérieur

Fringale: ce que votre corps essaie de vous dire

Recettes

Divertissons-nous un peu...

Quand on est en amour

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et
Mélicca Plasse

Conception et mise en page:
Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Bonjour à vous tous et toutes!

Pour ce journal de février et mars, j'ai le goût de vous partager quelques-unes de mes astuces, qui me font du bien de façon quotidienne ou hebdomadaire. Pour moi, ce sont deux mois qui paraissent longs et interminables, puisque l'hiver n'est clairement pas ma saison préférée. Malgré cela, je tente de faire de cette saison une alliée puisque vous trouverez dans ma liste des actions ou des activités extérieures. Je pense qu'il est tout de même important de profiter de l'air extérieur car il y a beaucoup de bienfaits sur le cerveau et le corps, peu importe la saison. En vous partageant ma boîte d'astuces, je souhaite vous inspirer à trouver les vôtres, à découvrir de nouvelles choses ou recommencer ce que vous aviez peut-être oublié avec le temps !

1. Aller prendre une marche dans un bois de la région:

- Golf Continental (les animaux sont acceptés)
- La Maison des Marais
- Parc régional des Grèves

2. M'accorder une douceur et du temps pour moi:

- Regarder une série télévisée et la dévorer en une journée ou deux
- Me faire masser
- M'habiller chaudement et aller prendre un café à l'extérieur tout en admirant le paysage entourant ma demeure
- Prendre un bain chaud avec plein de mousse, tamiser les lumières et rien faire pendant au moins 20 minutes
- Profiter d'un feu extérieur en famille ou avec des amis(es)
- Aller en voyage seule



Évidemment, beaucoup d'autres astuces auraient pu vous être nommées. Je vous invite à vous faire votre propre liste, afin de découvrir ce que vous faites déjà pour votre santé mentale.

Pour le mois de mars, je vous suggère de porter une attention particulière à la façon dont vous vous nourrissez. Puisqu'il s'agit du mois de la nutrition, pourquoi ne pas tenter de modifier quelques habitudes alimentaires ou découvrir de nouveaux aliments? Je vous invite également à consulter le nouveau guide alimentaire canadien si ce n'est pas déjà fait à l'adresse suivante: canada.ca/guidealimentaire

Bonne découverte et surtout, amusez-vous

Nathalie Desmarais, directrice générale

Santé mentale Québec- *Pierre-De Saurel* est à la recherche de bénévoles pour faire de la sollicitation au IGA Tellier au mois de mars 2020.

Chaque équipe de 2 ou 3 bénévoles sera accompagnée d'un membre du conseil d'administration ou un membre de l'équipe permanente.

La sollicitation se fera le jeudi et le vendredi de 16h à 19h et le samedi de 10h à 15h.

Date à confirmer.

Si vous êtes intéressé à participer à cette campagne de financement veuillez communiquer avec nous au 450-746-1497 ou lastuce@smqpierredesaurel.org



Guide santé 2020

Santé

1. Bois beaucoup d'eau.
2. Prends un déjeuner de roi, un dîner de prince et un souper de mendiant.
3. Mange plus de nourriture qui pousse dans les arbres et de plantes et mange moins de nourritures manufacturées.
4. Vis avec les 3 E: Énergie, Enthousiasme et Empathie.
5. Trouve un peu de temps pour méditer.
6. Joue plus souvent.
7. Lis plus de livre que tu en as lus en 2019.
8. Assis-toi, en silence, au moins 10 minutes par jour.
9. Dors durant 7 heures au moins.
10. Prends des marches quotidiennes de 10 à 30 minutes et en marchant, souris.

Personnalité:

11. Ne compare pas ta vie à celle des autres. Tu n'as aucune idée à quoi ressemble leur quotidien.
12. Évite les pensées négatives ou les choses que tu ne peux contrôler. Investis plutôt ton énergie dans le moment présent.
13. N'en fais pas trop. Connais tes limites.
14. Ne te prends pas trop au sérieux.
15. Ne perds pas ta précieuse énergie en commérage.
16. Rêve plus souvent éveillé.
17. L'envie est une perte de temps. Tu as déjà tout ce dont tu as besoin.
18. Oublie les problèmes du passé. Ne remémore pas aux autres les erreurs passées. Cela affecte ton humeur.
19. La vie est trop courte pour la gaspiller à détester.
20. Fais la paix avec ton passé afin qu'il ne ruine pas ton présent.
21. Personne n'est en charge de ton bonheur sauf toi.
22. Prends conscience que la vie est une école et que tu y es pour apprendre. Les problèmes font simplement partie de ton curriculum, ils apparaissent et disparaissent, mais les leçons que tu apprendras seront là pour la vie.
23. Souriez et riez le plus souvent possible.
24. Tu n'as pas à gagner chaque dispute. Accepte d'être en désaccord.

Société:

25. Téléphone à tes amis plus souvent ou envoie leur des courriels.
26. À chaque jour, fait ou donne quelque chose de bien à quelqu'un.
27. Pardonne autant que possible.
28. Passe du temps avec des gens plus âgés que 75 ans et plus jeune que 6 ans.
29. Essaie de faire sourire au moins trois personnes quotidiennement.
30. Ce que les gens pensent de toi ce n'est pas de tes affaires.
31. Ton travail ne prendra pas soin de toi lorsque tu seras malade. Tes amis oui. Garde le contact.

Vie:

32. Agis bien!
33. Débarrasse-toi de tout ce qui n'est pas utile, garde ce qui est beau ou joyeux.
34. La nature guérit tout.
35. Qu'il s'agisse d'une situation bonne ou mauvaise, elle va changer.
36. Peu importe comment tu te sens, lève-toi, habille-toi et présente-toi.
37. Le meilleur est encore à venir.
38. Quand tu te réveilles le matin, remercie d'être en vie.
39. Ton for intérieur est toujours heureux. Donc, sois heureux.



*La vie est
faite de
petits
bonheurs*

Ce texte est tiré d'un conte africain, connu en partie grâce au poème de Léopold Sédar Senghor

Poème à mon frère blanc

Quand je suis né, j'étais noir; Quand j'ai grandi, j'étais noir; Quand je suis au soleil, je suis noir;
 Quand je suis malade, je suis noir; Quand je mourrai, je serai noir... Tandis que toi mon frère blanc,
 Quand tu es né, tu étais rose; Quand tu as grandi, tu étais blanc; Quand tu es au soleil, tu es rouge;
 Quand tu as froid, tu es bleu; Quand tu as peur, tu es vert; Quand tu es malade, tu es jaune;
 Quand tu mourras, tu sera gris...
 Alors de nous deux, qui est l'homme de couleur?



Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Février 2020		Personnel présent au bureau tous les jours			
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
3 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	4 9h Tricot et tricotin 13h Stretching	5 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé 17h15 Atelier d'art manuel pour enfant	6 10h Stretching 13h Tricot et tricotin 13h30 Mémoire	7 10h15 Stretching 19h Club d'échecs	
10 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	11 9h Tricot et tricotin 9h30 La découverte de soi, quel défi 13h Stretching	12 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé 17h15 Atelier d'art manuel pour enfant	13 10h Stretching 13h Tricot et tricotin 13h30 Mémoire	14 10h15 Stretching 19h Club d'échecs	
17 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	18 9h Tricot et tricotin 9h30 La découverte de soi, quel défi 13h Stretching	19 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé 17h15 Atelier d'art manuel pour enfant	20 10h Stretching 13h Tricot et tricotin 13h30 Mémoire	21 10h15 Stretching 19h Club d'échecs	
24 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	25 9h Tricot et tricotin 9h30 La découverte de soi, quel défi 13h Stretching	26 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	27 10h Stretching 13h Tricot et tricotin 13h30 Mémoire	28 10h15 Stretching 19h Club d'échecs	

Qu'est-ce que la colère?
C'est la punition que vous
vous infligez pour une faute
commise par quelqu'un d'autre



Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Mars 2020		Personnel présent au bureau tous les jours			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
2 Semaine de relâche pour le cours de gymnastique active 13h15 Tai chi avancé	3 Semaine de relâche pour le cours de stretching 9h Tricot et tricoton 10h30 Tai chi inter.	4 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	5 Semaine de relâche pour le cours de stretching et mémoire 13h Tricot et tricoton	6 Semaine de relâche pour le cours de stretching 19h Club d'échecs	
9 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	10 9h Tricot et tricoton 9h30 Chaque changement est gratifiant 10h30 Tai chi inter. 13h Stretching	11 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	12 10h Stretching 13h Tricot et tricoton 13h30 Mémoire	13 10h15 Stretching 19h Club d'échecs	
16 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	17 9h Tricot et tricoton 9h30 Chaque changement est gratifiant 10h30 Tai chi inter. 13h Stretching	18 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	19 10h Stretching 13h Tricot et tricoton 13h30 Mémoire	20 10h15 Stretching 19h Club d'échecs	
23 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	24 9h Tricot et tricoton 9h30 Chaque changement est gratifiant 10h30 Tai chi inter. 13h Stretching	25 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé	26 10h Stretching 13h Tricot et tricoton 13h30 Mémoire	27 10h15 Stretching 19h Club d'échecs	
30 10h30 Gym. active 13h15 Tai chi avancé	31 9h Tricot et tricoton 10h30 Tai chi inter. 13h Stretching				

**La vie est une grande école où je progresse jour après jour.
J'accepte d'être un bon élève qui évolue et qui s'épanouit
au fil du temps.**

Êtes-vous équilibré?

En règle générale, les tests psychologiques destinés à mesurer l'adaptation des individus à leur entourage et à leur environnement, prennent en compte une série de paramètres concernant l'estime de soi, l'anxiété, les phobies et les obsessions, les tendances hypocondriaques, l'autonomie, l'aptitude à se sentir heureux et les sentiments de culpabilité.

L'évaluation que nous avons choisi de présenter ici, qui aborde la question sous une forme plus globale, vous permet de tester rapidement votre tendance générale à l'équilibre ou au déséquilibre. Mais vous ne devez manier ces notions qu'avec la plus grande prudence; il peut arriver qu'un individu apparemment stable sain et équilibré soit en réalité étroit d'esprit, dépourvu de cœur et d'imagination, insensible aux autres et trop soumis aux normes sociales, et qu'une instabilité chronique, même attachante et pittoresque, cache une hyperémotivité, une révolte interne infantile et une incapacité à se réaliser qui ne présentent guère plus d'avantage. Nous employons souvent les mots stable et instable, équilibré et déséquilibré comme s'ils désignaient des réalités quasiment éternelles, alors qu'ils n'expriment, d'une manière très imparfaite, qu'un des aspects les plus relatifs de la condition humaine. L'adaptation ou la non-adaptation des individus dépendent essentiellement de l'esprit de leur temps.

TEST D'ÉVALUATION

Répondez par OUI ou par NON aux questions suivantes.

Diriez-vous que:	Oui	Non
1. Vous vous sentez parfois vaguement coupable, sans savoir de quoi ni pourquoi?	___	___
2. Vous n'êtes pas facilement perturbé ou bouleversé?	___	___
3. Vous vous débrouillez moins bien que les autres?	___	___
4. Vous vous sentez solide et n'êtes pas préoccupé par la maladie?	___	___
5. Il vous arrive de penser que vous êtes un raté?	___	___
6. Vous êtes presque toujours heureux et d'humeur gaie?	___	___
7. Vous souffrez plus souvent de maux de tête que vos amis?	___	___
8. Vous êtes très influencé par ce que disent les autres?	___	___
9. Vous regrettez fréquemment de ne pas être quelqu'un d'autre?	___	___
10. Vous vous excusez souvent pour des erreurs dont vous n'êtes pas entièrement responsable?	___	___
11. Vous souhaiteriez avoir vu le jour sous une meilleure étoile?	___	___
12. Vous êtes hanté par la crainte de tomber malade ou d'avoir un accident?	___	___
13. Les autres vous désapprouvent?	___	___
14. Vous êtes plus anxieux que la plupart des gens que vous connaissez?	___	___
15. Vous riez plus difficilement et moins souvent que les autres?	___	___
16. Vous n'aimez pas être photographié?	___	___
17. Vous avez du mal à vous détendre lorsque vous êtes assis ou allongé?	___	___
18. Vous êtes facilement bouleversé par les critiques injustes de votre entourage?	___	___
19. La vie n'a pas été tout à fait juste avec vous?	___	___
20. Vous observez dans votre existence quotidienne un certain nombre de rituels auxquels vous tenez beaucoup?	___	___
21. Les autres ont tendance à se servir de vous?	___	___
22. Vous consultez régulièrement votre horoscope pour y voir clair?	___	___
23. Vous avez un sommeil souvent difficile?	___	___
24. Vous êtes la plupart du temps calme et satisfait de ce que vous faites?	___	___
25. Vous êtes un incurable perfectionniste?	___	___

Êtes-vous équilibré? (suite)

	Oui	Non
26. Il n'est pas commode de se fixer des règles de conduites dans un monde en perpétuelle évolution?	—	—
27. Vous avez tendance à amasser de nombreux objets inutiles, juste au cas où?	—	—
28. Vous n'êtes pas satisfait de ce que vous avez fait de votre vie?	—	—
29. Vous avez encore honte aujourd'hui de certaines choses que vous avez accomplies, même il y a très longtemps?	—	—
30. Vous êtes aisément effrayé par les bruits et les mouvements brusques et inattendus?	—	—

Résultat:

Si vous avez répondu moins de 10 oui, vous êtes stable et relativement bien équilibré.

Si votre nombre de oui est supérieur à 20, non seulement vous êtes introverti, probablement fortement enclin à la mélancolie, mais votre comportement trahit un déséquilibre évident. Rassurez-vous, cependant: les scores élevés à ce test sont plus nombreux que les scores faibles.

Référence: Godwin, Malcom; 1999, Qui êtes-vous?

Les 30 critères du manipulateur

Extraits du livre « Les manipulateurs sont parmi nous » d'Isabelle Nazare-Aga

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Il culpabilise les autres au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle. 2. Il reporte sa responsabilité sur les autres, ou se démet des siennes. 3. Il ne communique pas clairement ses demandes, ses besoins, ses sentiments et opinions. 4. Il répond très souvent de façon floue. 5. Il change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes ou les situations. 6. Il invoque des raisons logiques pour déguiser ses demandes. 7. Il fait croire aux autres qu'ils doivent être parfaits, qu'ils ne doivent jamais changer d'avis, qu'ils doivent tout savoir et répondre immédiatement aux demandes et questions. 8. Il met en doute les qualités, la compétence, la personnalité des autres; il critique sans en avoir l'air, dévalorise et juge. 9. Il fait faire ses messages par autrui. 10. Il sème la zizanie et crée la suspicion, divise pour mieux régner. 11. Il sait se placer en victime pour qu'on le plaigne. 12. Il ignore les demandes même s'il dit s'en occuper. 13. Il peut être jaloux. 14. Il ment. | <ol style="list-style-type: none"> 15. Il menace de façon déguisée, ou pratique un chantage ouvert. 16. Il change carrément de sujet au cours d'une conversation. 17. Il évite ou s'échappe de l'entretien, de la réunion. 18. Il mise sur l'ignorance des autres et fait croire en sa supériorité. 19. Il prêche le faux pour savoir le vrai. 20. Il est égocentrique. 21. Il utilise les principes moraux des autres pour assouvir ses besoins. 22. Il ne supporte pas la critique et nie les évidences. 23. Il ne tient pas compte des droits, des besoins et des désirs des autres. 24. Il utilise souvent le dernier moment pour ordonner ou faire agir autrui. 25. Son discours paraît logique ou cohérent alors que ses attitudes répondent au schéma opposé. 26. Il flatte pour vous plaire, fait des cadeaux, se met soudain aux petits soins pour vous. 27. Il produit un sentiment de malaise ou de non-liberté. 28. Il est parfaitement efficace pour atteindre ses propres buts mais aux dépens d'autrui. 29. Il nous fait faire des choses que nous n'aurions probablement pas fait de notre propre gré. 30. Il fait constamment l'objet des conversations, même lorsqu'il n'est pas là. |
|--|--|

Mot de l'intervenante

Bonjour à tous et à toutes,

C'est avec plaisir que je me suis jointe à l'équipe de SMQ—Pierre-De Saurel en novembre dernier. En discutant avec vous chaque semaine au milieu de vie L'ASTUCE, j'apprends à vous connaître et je découvre des personnes pleines de richesses. Je me sens comblée de travailler auprès de vous.

Pour me présenter brièvement, je suis originaire de la région, mais j'habite depuis quelques années à Beloeil. J'ai une fille et un garçon de 11 et 10 ans. ma passion pour l'humain m'a mené vers des études en éducation spécialisée. Pour moi, le bien-être des personnes est le résultat d'une bonne santé physique et mentale et c'est pourquoi je suis très enthousiaste d'œuvrer à la promotion et la prévention de la santé mentale.

Pour la programmation de février et mars, je vous propose des activités variées, qui j'espère vous plairont. Lors de son élaboration, je me suis concentré sur le thème DÉCOUVRIR qui fait partie des 7 astuces pour une santé mentale saine. Nous tenterons donc de mieux nous connaître et de nous ouvrir aux changements par le biais de différents ateliers intéressants.

Je vous invite à me faire vos commentaires et vos suggestions dans la boîte à idées (à l'entrée du local L'ASTUCE) ou par courriel : lastuce@smqpierredesaurel.org

« Tout changement est difficile au début, compliqué au milieu et magnifique à la fin » Robin Sharma

Descriptif des activités proposé à la page 9

Le journal créatif: C'est un outil d'exploration de soi qui allie le monde de l'écriture, du dessin et du collage. Grâce à un éventail d'exercices pratiques, vous serez invité à ouvrir toutes grandes les portes de votre créativité. Aucun besoin d'être « doué » en arts ou en écriture pour en profiter, car l'objectif est l'épanouissement général de la personne. Une bonne façon de vous reconnecter avec votre vie intérieure.

Matériel nécessaire: Cahier 9x12 avec feuilles non lignées

Livre-toi: Lors de ces deux rencontres, apporte un livre, un texte ou une nouvelle qui t'apporte bien-être et bonheur. Partage ensuite avec le groupe un court extrait de cet ouvrage et ses bienfaits. Une bonne occasion d'échanges et de découvertes.

Café discussion: Devant une collation et un bon café, venez discuter des sujets qui vous touchent tels que l'estime de soi, le pardon et l'affirmation de soi. Le tout se fera sous forme de questions à piger. Ces rencontres se font en toute convivialité et simplicité.

Détente et automassage: Une rencontre pour connecter avec soi à travers l'automassage et une détente guidée. Une occasion de développer la conscience de soi et de son corps tout en s'offrant un repos bien mérité. (Prévoir des vêtements confortables)

Tous sont les bienvenue au milieu de vie L'ASTUCE, ce milieu se veut un lieu d'échange et de rencontre afin de créer des liens et agrandir son réseau social.

Au plaisir de vous rencontrer,

Mélissa

- Papa c'est quoi un synonyme?
- C'est un mot qu'on emploie quand on ne sait pas comment l'autre s'écrit.



Elle est
bien bonne mdr ...



Activités à L'ASTUCE local 106A

Février 2020

Mardi	Jeudi
4 9h Tricot et tricoton 13h30 Journal créatif	6 9h Café discussion thème: « Estime de soi » 13h Tricot et tricoton
11 9h Tricot et tricoton 13h30 à 14h30 Détente et automassage	13 12h ♥ Dîner de St-Valentin ♥ (Portez du rouge) Apportez votre lunch 13h Tricot et tricoton
18 9h Tricot et tricoton 13h30 Journal créatif	20 9h Café discussion thème: « Le pardon » 13h Tricot et tricoton
25 9h Tricot et tricoton 13h30 Livre-toi	27 9h Création de sous-verre en bois 13h Tricot et tricoton

Dîner de St-Valentin du 13 février

- Portez du rouge
- Apportez votre lunch



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



Mars 2020

Mardi	Jeudi
3 9h Tricot et tricoton 13h30 Journal créatif	5 9h Café discussion thème: « L'affirmation de soi » 13h Tricot et tricoton 13h30 Comité des Astucieux
10 9h Tricot et tricoton 10h S'alimenter à peu de frais avec la nutritionniste Isabelle Tremblay 13h30 Livre-toi	12 9h Jeux de société 13h Tricot et tricoton
17 9h Tricot et tricoton 13h30 Journal créatif	19 9h Jeux de cartes 13h Tricot et tricoton
24 9h Tricot et tricoton 13h30 à 14h30 Détente et automassage	26 9h Création de porte-clés en liège 13h Tricot et tricoton
31 9h Tricot et tricoton 13h30 Journal créatif	

Il est préférable de vous inscrire aux activités qui vous intéresse afin que je puisse prévoir le matériel nécessaire.

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

Les bienfaits du pardon

On a tous, un jour ou l'autre, à affronter une trahison, une humiliation, une déception, une peine qui nous semble sur le coup insurmontable...Le temps arrange-t-il les choses? Pas toujours. Et si le pardon était la solution?

Un ami qui a oublié notre rendez-vous, un conjoint désordonné, un collègue qui nous refile un dossier à la dernière minute... Ces petites contrariétés de la vie, bien que fréquentes, sont assez facile à pardonner. Certaines situations, en revanche, ne se digèrent pas aussi bien et n'appellent certainement pas le pardon aussi facilement. Un parent qui a négligé son enfant, un amoureux qui disparaît, une amie qui brise notre confiance, un accident qui aurait pu être évité...Autant de circonstance pour lesquelles pardonner apparaît comme un acte quasi angélique.

Pardonnez, qu'est-ce que ça signifie vraiment?

« C'est une réponse à une injustice, une clé pour éliminer le ressentiment et cela signifie être bon envers quelqu'un qui ne l'a peut-être pas été pour nous, dit Robert Enright, psychologue et fondateur de L'International Forgiveness Institute, un organisme de recherche, d'information et d'éducation sur le pardon. Pardonnez à quelqu'un, c'est voir son humanité et ne pas lui souhaiter de mal. » Mais comment y arriver? Voir l'humanité chez l'agresseur de son enfant ou la conductrice ivre qui a blessé gravement son conjoint? Certains y arrivent, mais ça nous semble hors de portée. On ne pourrait jamais y arriver, nous!

Pourtant, ce ne sont pas nécessairement des gens exceptionnels qui y arrivent, selon le psychologue: « Pardonnez est à la portée de tout le monde, mais c'est un long processus. Plus le tort causé est grave, plus c'est long. Et il est essentiel, pour comprendre ce que signifie pardonner, de comprendre ce qu'il ne signifie pas. » Pardonnez ne veut pas dire qu'on excuse ce qui s'est produit ni qu'on oublie. Ça ne veut pas dire non plus qu'on ne souhaite pas une certaine forme de réparation ou qu'on espère nécessairement une réconciliation. « Pardonnez, c'est changer le cours de notre vie et choisir d'en reprendre le contrôle, ajoute le Dr Fred Luskin, directeur des Stanford Forgiveness Projects (une série de recherches sur les impacts positifs du pardon) et auteur de nombreux ouvrages sur le sujet. Cela dit, c'est vrai que c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Avant d'accorder son pardon, on traverse beaucoup d'émotions bien légitimes, comme la tristesse, la colère, la honte, etc. Et on aura sans doute raison de blâmer l'autre pour le mal causé. » Mais, un jour, on devra en sortir. Pourquoi? Parce qu'on veut se sentir mieux, tout simplement.

Des bienfaits incontestables...pour soi

Mais peut-être que si on faisait payer à l'autre ce qu'il nous a fait, on se sentirait déjà un peu mieux, non? Peut-être. Selon les résultats d'une recherche parus dans le magazine Science en 2004, prendre sa revanche stimulerait en effet les mêmes zones du cerveau que celles associées à la récompense. Le hic: si elle paraît douce sur le coup, la revanche distille un goût amer à long terme puisque, contrairement au pardon, elle ne nous amène pas à passer à autre chose. « Rester sans cesse dans la colère ne peut que nous entraîner dans une sorte de spirale de malheur, estime la psychologue Rose-Marie Charest. Elle conditionnera nos pensées, nos gestes, nos réactions...Et puis, passer son temps à ruminer, c'est déprimant! »

Augmentation du taux de cortisol, de la fréquence cardiaque, de la pression sanguine, système immunitaire altéré, etc. Si on n'en sort pas, la colère et le ressentiment disséminent en nous autant de petites mines prêtes à exploser à tout instant. « Le ressentiment, c'est du poison qu'on prend en espérant que ça tue l'autre », illustre Robert Enright. Et à l'instar de notre santé physique, notre santé psychologique n'en sortira pas indemne. Une récente étude publiée dans le Journal of Health Psychology avance que les personnes soumises à un stress sur une longue période courent plus de risque de voir leur santé mentale affectée, par la dépression notamment. Chez les personnes enclines à pardonner, au contraire, cette équation nocive serait pratiquement inexistante. Mieux encore, de nombreuses études évoquent l'aspect libérateur du pardon, de l'effet de soulagement et de légèreté qui s'ensuit généralement.

Bénéfique, mais pas parfait

Quel que soit le préjudice qu'on a subi, on ne peut espérer que la capacité de pardonner s'invite à nous spontanément, comme un cadeau tombé du ciel. Et on doit aussi accepter le fait que le pardon n'est pas absolu: On devra travailler fort avant de pouvoir l'accorder. « Et il se peut qu'on ne soit jamais capable de pardonner complètement, dit Robert Enright. Le pardon est plein de nuances, de degrés. Par exemple, on peut en arriver à ne plus souhaiter de mal à une personne, mais sans être capable de lui souhaiter du bien non plus. Et c'est correct. »

« L'important est de ne pas stagner dans des sentiments qui sont néfastes pour soi, dit Rose-Marie Charest. Mais il ne faut pas s'en vouloir ni se mettre de la pression pour pardonner à tout prix. Peut-être que ça ne sera pas toujours possible ou que ça prendra beaucoup de temps. On peut tenter de trouver une autre porte de sortie, comme multiplier suffisamment d'expériences positives qui finiront par dissiper un peu la colère et la tristesse. » Bien sûr, si la personne fautive reconnaît

Les bienfaits du pardon (suite)

ses torts et qu'elle s'excuse sincèrement, notre pardon lui sera plus facilement accordé. C'est prouvé. Mais il est quand même possible, même si cela est indéniablement plus difficile, de pardonner sans avoir reçu les excuses ou la réparation qu'on espérait. Tout comme il est possible de pardonner à une personne avec qui, pour une raison quelconque, on ne peut entrer en contact. « Il est vraiment important de comprendre que le pardon, c'est pour soi-même qu'on le donne, insiste Robert Enright. Pour passer à autre chose, avancer, être heureux. Pardonner donne de la force, de la confiance. Et plus on s'exerce à pardonner, plus ça devient facile. Essayez, vous verrez que j'ai raison. »

Pardonnez, un pas à la fois

1. On cerne précisément ce qui nous a blessé et on tente d'accepter les émotions qui en découlent (colère, tristesse, honte, etc). Idéalement, on en parle avec une ou deux personnes en qui on a pleinement confiance.
2. Chaque fois qu'on se sent tourmenté par ce qui s'est produit, on tente de retrouver son calme, en respirant profondément, en méditant, en sortant marcher, etc.
3. On essaie de comprendre la personne qui nous a blessé, de voir les choses de son point de vue.
4. On fait ressortir les aspects positifs de la situation. Par exemple: ma meilleure amie m'a trahi, mais j'ai découvert que j'avais la force de me relever. Mon patron ne m'a pas bien traité, mais je serai mieux armé à l'avenir si une telle situation se reproduisait. Mon père m'a fait du mal, mais cela fait partie des expériences qui ont forgé la personne unique et belle que je suis aujourd'hui. Etc.
5. On se concentre sur la beauté, l'amour, la gentillesse autour de soi au lieu de focaliser sur ce qui nous a blessé. Une vie bien vécue est la meilleure des revanches.
6. Si on se sent prêt, et si cela est possible, on peut pardonner directement à la personne, de vive voix ou en lui écrivant une lettre si on préfère. Si on ne peut entrer en contact avec elle, lui pardonner juste pour soi ou en rédigeant une lettre que l'on brûlera aura quand même un effet libérateur.

Coup de Pouce, novembre 2016, Isabelle Bergeron

QU'EST-CE QU'AIMER?



AIMER, ce n'est pas de grandes déclarations.

AIMER, ce sont de petites choses simples, des choses sans raison.

AIMER, c'est dire: « Veux-tu un café? » « Es-tu fatigué? » « Est-ce que je peux faire quelque chose pour toi? »

AIMER, c'est un coup de téléphone, c'est une surprise, c'est une invitation du cœur, c'est aller marcher ensemble.

AIMER, c'est faire des choses pour l'autre sans raison, sans calculs.

AIMER, c'est de ne pas juger, de ne pas critiquer, de ne pas condamner. C'est être capable de dire: « Si j'étais à ta place, j'aurais fait pire. » C'est aussi pouvoir dire sans envie: « C'est beau ce que tu as fait. »

AIMER, c'est accueillir l'autre tel qu'il est, l'écouter avec son cœur, ne pas être pressé. C'est aussi regarder l'autre avec les yeux du cœur. Le regard ne ment pas.

AIMER, c'est être là, non seulement avec son corps mais aussi avec son esprit.

AIMER, c'est de dire, « Je t'aime. » Pourquoi faut-il attendre après la mort pour dire qu'on aimait quelqu'un?

AIMER, c'est aussi simple que cela. Ce n'est pas compliqué mais si l'amour ne nous habite pas, il nous manque tout dans la vie.

Quand quelqu'un réussit à aimer et à être aimé, la vie est extraordinaire. Cette chaleur qui rayonne et cette lumière dans les yeux, c'est ça aimer.

On ne peut aller loin dans l'amitié si on n'est pas disposés à se pardonner les uns les autres les petits défauts. (La Bruyère)

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

ventilation
Daniel Verret
Résidentiel - Commercial

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

Conduits sur mesure fabriqués chez nous!

200 Phipps, Sorel-Tracy 450.780.8710
Bur: 450.855.3306

Maîtriser notre hamster intérieur

Le hamster intérieur, c'est notre cerveau qui ne veut jamais arrêter et qui, jour et nuit, rumine, angoisse, calcule, planifie et s'affole sans nous laisser de répit.

Qui est ce hamster ?

Appeler cette petite voix qui se fâche, s'inquiète, s'affole et rumine un hamster, c'est l'idée de Serge Marquis, médecin spécialiste en santé communautaire et consultant dans le domaine de la santé mentale. « Nous avons tous un hamster dans notre tête. Un petit rongeur invisible qui monopolise toute notre attention et qui, en une fraction de seconde, se met à courir dans sa roue, jusqu'à nous faire perdre la tête! Ce petit hamster « pensouille » beaucoup, mais il pense très peu. Il blâme, critique et s'inquiète, mais il est incapable d'émettre des pensées claires et utiles qui l'aideraient à passer à l'action. »

Le hamster dont parle Serge Marquis est une métaphore de notre égo, qui se sent menacé quand il croit qu'on lui manque de respect, qu'on ne l'aime pas ou qu'il est ridiculisé. Il est faux de croire qu'en obtenant tout ce qu'on veut dans la vie, la roue s'arrêtera de tourner dans notre tête. C'est ce qu'a réalisé Catherine, mère de deux filles. « Je chialais toujours pour des peccadilles et l'organisation de mon quotidien me causait beaucoup de stress! Pourtant, j'avais tout pour être heureuse: des enfants formidables, un mari aimant, une belle maison et la santé. Mais mon hamster roulait 24 heures sur 24! Je me réveillais même la nuit pour me rejouer mentalement ce qu'une collègue avait dit pendant la journée. « Et si elle avait voulu dire ceci ou cela? ». J'étais en train de me rendre malade! »

Hamster = danger

Quand on laisse notre hamster tourner dans notre tête, on sécrète toutes les hormones de stress nécessaires pour faire face au danger, même si celui-ci n'est pas toujours réel. Car les réactions physiologiques engendrées par des situations stressantes, même s'il s'agit de ruminations, sont les mêmes que celles provoquées par un réel danger. « Face à une menace, notre système nerveux sympathique sécrète une hormone, l'adrénaline, qui nous met instantanément en état d'alerte. Il ne sait pas qu'on a fabriqué un mammoth en pensée. L'adrénaline accélère le cœur, augmente la pression sanguine et active la respiration pour apporter plus d'oxygène aux muscles, afin qu'ils puissent travailler plus fort et plus longtemps.

Lorsque le stress augmente ou qu'il est répétitif, l'adrénaline ne suffit plus. Une autre hormone, le cortisol, est sécrétée en renfort. Elle transforme les gras en sucres pour créer une source d'énergie supplémentaire. Pour une plus grande efficacité, certains organes, comme l'estomac, cessent de fonctionner et le système immunitaire est temporairement mis en arrêt pour assurer notre survie.

Bref, ruminer souvent et trop longtemps peut déséquilibrer la sécrétion de nos hormones de stress. S'il est trop souvent sollicité, notre système de survie risque de s'épuiser. On est alors de plus en plus fatiguée, anxieuse, voire dépressive. De sérieux problèmes de santé peuvent aussi nous guetter. « Non seulement le cortisol accélère la fréquence cardiaque et fait monter la pression, mais il réduit aussi le diamètre des vaisseaux et rend le sang plus épais. Il augmente donc les risques d'AVC. Autre effet néfaste: le cortisol agit directement sur l'insuline qui gère le stockage des sucres. « Si le stress devient chronique, qu'on angoisse et qu'on rumine, on risque de développer une résistance à l'insuline ce qui augmente le risque de diabète et d'obésité.

Le pire, c'est que toutes ces réactions physiques ne nous aident en rien à réagir au stress de la vie moderne. Au contraire, elles nous nuisent! Au temps des mammoths, face au danger, nos ancêtres ne devaient pas réfléchir, mais agir. La sécrétion du cortisol provoque donc ce qu'on appelle l'inhibition corticale, c'est-à-dire qu'on devient moins intelligent et plus physique. « Le hic, c'est qu'une menace intellectuelle devrait se résoudre par une solution intellectuelle. Mais plus on rumine, plus on sécrète du cortisol et moins on pense clairement. Nous réagissons encore avec notre vieux système de survie, qui appelle à des actions physiques. Il faut briser ce cercle vicieux pour retrouver progressivement notre calme. »

Chasser le hamster, ça s'apprend!

Certaines personnes ne ruminent pas ou presque. Est-ce à dire qu'elles n'ont pas de rongeur intérieur? « Tout le monde a un petit hamster dans la tête, répond Serge Marquis. Si elles ruminent moins, c'est qu'elles ont développé une vigilance pour que leur hamster ne roule pas trop dans sa roulette. En observant attentivement leur discours intérieur, elles réussissent à lui bloquer la roue. Elles ruminent moins longtemps et se concentrent sur des pensées plus fonctionnelles.

Bloquer la roue du hamster est un travail à temps plein, selon Catherine. Pour maîtriser son hamster, elle pratique la méditation quelques minutes par jour, observe ses pensées et fait de la marche rapide. « Je le contrôle mieux, il est toujours là. Et il recommence sa course dès qu'il en a l'occasion! Mais je m'en rends compte beaucoup plus vite et je sais comment l'arrêter. Il fait moins de dommage qu'avant, disons. »

Maîtriser notre hamster intérieur (suite)

L'idéal est d'intégrer à notre quotidien différentes pratiques pour renforcer l'adaptabilité de notre système nerveux face au stress. Il serait bon de faire baisser notre niveau de cortisol; avec des activités de relaxation comme le massage, le yoga ou le tai chi, ou encore de stimuler notre système avec la méditation ou la cohérence cardiaque.

Pour Serge Marquis, il n'y a pas de doute: observer les mouvements de notre ego (hamster) nous permet de ralentir et de retrouver la paix. « Maîtriser notre hamster, c'est protéger notre santé et profiter de la vie ».

Stopper son hamster en 3 étapes

Reconnaître sa voix

Cette étape est peut-être la plus difficile. On doit développer une conscience vigilante de nos propres pensées, en tout temps. L'objectif? Savoir reconnaître la voix de notre hamster, c'est-à-dire prendre conscience que notre attention est accaparée par nos ruminations. Exemple: Toute la famille est en congé, sauf nous. Quand on revient du boulot, la maison est dans un désordre terrible et le souper n'est pas prêt. « J'ai eu une grosse journée et c'est encore moi qui dois tout faire! Ils me prennent pour leur servante? Je ne compte pour personne dans cette maison! » STOP

Un déclic se fait. « Ça y est, mon hamster est reparti! Il se lamente encore » on observe alors nos pensées, sans jugement, en prenant le temps d'examiner les réactions que nos émotions provoquent dans notre corps. Et on se demande: « Est-ce que cette pensée est utile et constructive? S'agit-il d'une opinion? Suis-je en colère? Où est ma colère? Dans mes mâchoires, dans mon ventre? »

Bloquer sa roulette

Dès qu'on réalise que notre esprit est accaparé par notre hamster, on lui bloque sa roue, en faisant autre chose. Exemple: Si notre colère, notre peine ou notre inquiétude est trop grande, on prend une feuille de papier et on note tout ce qui nous passe par la tête, sans retenue. « On fait courir notre hamster jusqu'à l'épuisement. On le laisse aller jusqu'au bout, jusqu'à la fin de son scénario, pour s'ouvrir au présent et à ses possibilités. »

Ensuite, on ramène notre attention dans l'instant présent, à des choses concrètes, comme notre respiration, les odeurs ou les couleurs du paysage. Si notre esprit est occupé à quelque chose, il ne peut plus ruminer. Après cette pause, on revient à notre feuille, on réalise alors qu'on a pris une certaine distance par rapport à notre hamster. Comme il ne se sent plus menacé, il ne s'agite plus.

S'entraîner quotidiennement à chasser le hamster

Pour dompter plus efficacement notre petite bête intérieure, on intègre à notre quotidien une méthode de gestion du stress comme la méditation et la cohérence cardiaque.

Pour débiter la méditation, on fait le silence dans notre tête et on attend notre prochaine pensée. Elle arrive généralement assez vite! « AH! Les enfants ont salie la vitre! Je n'arrive plus à tout faire... » on constate la dérive, le hamster recommence son manège, on attend la prochaine pensée en regardant la petite main d'enfant dans le vitre sans jugement, sans repartir dans nos pensées...jusqu'à ce qu'on entende la tondeuse du voisin: « Encore! Il n'a aucun respect pour tondre le gazon à une heure pareille! Et, on se ramène à l'ordre en arrêtant le hamster. Plus on s'investit avec sérieux dans notre pratique de la méditation, plus les résultats se feront sentir rapidement. En quelques semaines on devrait mieux dormir, mieux réfléchir et sentir une distanciation par rapport à nos problèmes.

La cohérence cardiaque, pour sa part, permet de contrôler notre rythme cardiaque et d'améliorer notre capacité à passer d'un état de stress à un état de calme. Pendant 15 jours on recommande de faire 3 séances quotidiennes (matin, midi et soir) de 6 respirations par minutes, pendant 5 minutes. Notre cœur battra alors en cohérence et s'ensuivra une série d'événements hormonaux, neuronaux et biochimiques qui diminueront le stress et nous aideront à mieux gérer nos émotions.

La méditation est une discipline de l'esprit, qui peut prendre des mois avant d'être maîtrisée et de faire sentir ses effets bénéfiques, tandis que la cohérence cardiaque est un exercice physiologique, dont les résultats, qui sont sensiblement les mêmes, se font sentir en seulement 14 jours.

Si notre hamster court quand notre ego est menacé, il roule aussi pour le satisfaire. Après avoir reçu des compliments par rapport à mon travail, si je continue à tourner ça dans ma tête, je vais commencer à sécréter des hormones de plaisir. Je peux même devenir dépendant, dans une certaine mesure, même si notre hamster se répète des affirmations positives, qu'il rêve ou qu'il se rappelle de bons moments, il ne va nulle part: il court dans sa roue. Pendant ce temps on est distrait et on risque de se ramasser une contravention pour excès de vitesse!

Fringales: ce que votre corps essaie de vous dire

Nous avons tous de temps à autres (tous les jours?) des envies subites de sucré ou de salé et nous savons à quel point il est difficile d'y résister! Mais d'où nous vient cette sensation soudaine de faim, comment l'apaiser et pourquoi avons-nous parfois envie de sucré et d'autres fois de salé? Nous allons vous aider à décoder le langage secret de vos fringales.

Écoutez votre corps et décidez ses signaux. Une soudaine fringale signifie généralement que votre corps manque de certains nutriments. Mais cela peut aussi être lié à un déséquilibre hormonal ou à certains états émotionnels (stress, déprime...). Souvent, le simple fait de trouver l'origine du problème suffit à le régler. Voici comment décoder vos fringales:

- **Sucreries**

Vous avez des envies de bonbons, de biscuits, d'une part de gâteau ou de glace? Cela peut indiquer un déséquilibre de sucre sanguin, un déséquilibre hormonal ou un manque de sommeil. Au lieu de céder à la tentation, essayez plutôt de vous attaquer à l'origine du problème. Ce sont particulièrement les femmes qui doivent faire face à de terribles envies de chocolat. Pendant leurs menstruations, elles perdent en effet du magnésium que l'on retrouve dans le cacao. D'où cette envie soudaine de chocolat! Mais ce n'est pas tout: cette petite douceur augmente aussi le niveau d'ocytocine dans le corps. Cette hormone, appelée aussi « l'hormone du bonheur » est libérée pendant le sexe et les câlins. Et honnêtement, au cours de cette « période du mois délicate », une petite touche de bonheur en plus n'est pas du luxe! Un carré ou deux de chocolat noir avec un pourcentage élevé en cacao est juste ce qu'il vous faut pour booster votre bonne humeur.

- **Glucides simples**

Une envie soudaine de pâtes ou de pain blanc peut indiquer un manque de tryptophane. C'est à partir de cet acide aminé qu'est fabriquée la sérotonine, la fameuse hormone du bien-être. Si votre alimentation ne contient pas assez de glucides, votre humeur va donc en pâtir. Des envies de glucides sont donc un moyen pour votre corps d'essayer de vous remonter le moral.

- **Aliments salés**

Beaucoup de personnes adorent manger des chips ou des cacahuètes salées le soir devant la télé. Cette envie de sel peut venir d'un manque d'électrolytes (en particulier de sodium). La déshydratation peut aussi être à l'origine de cette envie de grignotage. Mais attention: consommer trop de sel nuit à la santé et s'accompagne souvent d'une pression artérielle élevée. Notre corps a cependant besoin d'une certaine dose de sel par jour (5 g au maximum). Assurez-vous de boire suffisamment de liquide et si vous faites de l'exercice ou qu'il fait particulièrement chaud, optez pour une boisson riche en électrolytes. Le popcorn fait maison ou les noix non-salées sont de bonnes alternatives pour nos soirées télé.

- **Viande**

Vous êtes végétarien ou végétalien? Si vous ne fournissez pas assez de fer, de zinc et de vitamine B12 à votre corps, vous allez régulièrement avoir des envies de viande. Cela ne signifie pas qu'une alimentation végétalienne n'est pas équilibrée. Il faut juste savoir compenser avec les bons aliments pour fournir à votre corps tout ce dont il a besoin. Les légumineuses, les noix, les graines et les fruits secs sont par exemple de très bonnes sources de fer. Pensez à les combiner avec de la vitamine C (orange, poivron...) pour une meilleure absorption. En règle générale, la biodisponibilité du fer d'origine végétale est plus faible que celle d'origine animale, ce qui signifie qu'il sera moins bien assimilé par le corps. Si vous êtes végétalien, assurez-vous donc de bien couvrir vos besoins en vitamine-B12 en optant par exemple pour des aliments enrichis ou des suppléments. Cette vitamine se retrouve dans des produits d'origine animale comme la viande, les œufs ou encore les produits laitiers.

Conclusion: le corps humain est intelligent! Il vous envoie des signaux pour vous communiquer ses manques. Cela ne signifie pas que vous ne devriez jamais céder à la tentation, mais que dans la plupart des cas, trouver l'origine du problème peut être un bon moyen de venir à bout de vos fringales.

Julia Denner, diététicienne



Recettes

Roulades aux piments

4 onces de fromage à la crème; 1/2 tasse de fromage cheddar râpé; 1 boîte de 8 onces de croissant Pillsbury; 2 c. à table de piment vert haché; 2 c. à table de piment rouge haché; 2 c. à table d'oignon haché; 2 c. à table d'olives hachées; 5 gouttes de Tabasco.

Mélangez bien les fromages, piments, oignons, olives et Tabasco. Séparez la pâte en 4 rectangles et sceller les perforations. Étalez 1/4 du mélange sur chaque rectangle. Roulez dans le sens de la longueur. Couper en rondelles environs 10 par rectangles. Déposer sur une tôle à biscuits beurrée. Cuire à 400F 12 à 15 minutes. Servir chaud.

Suggestion de Esther Bolduc

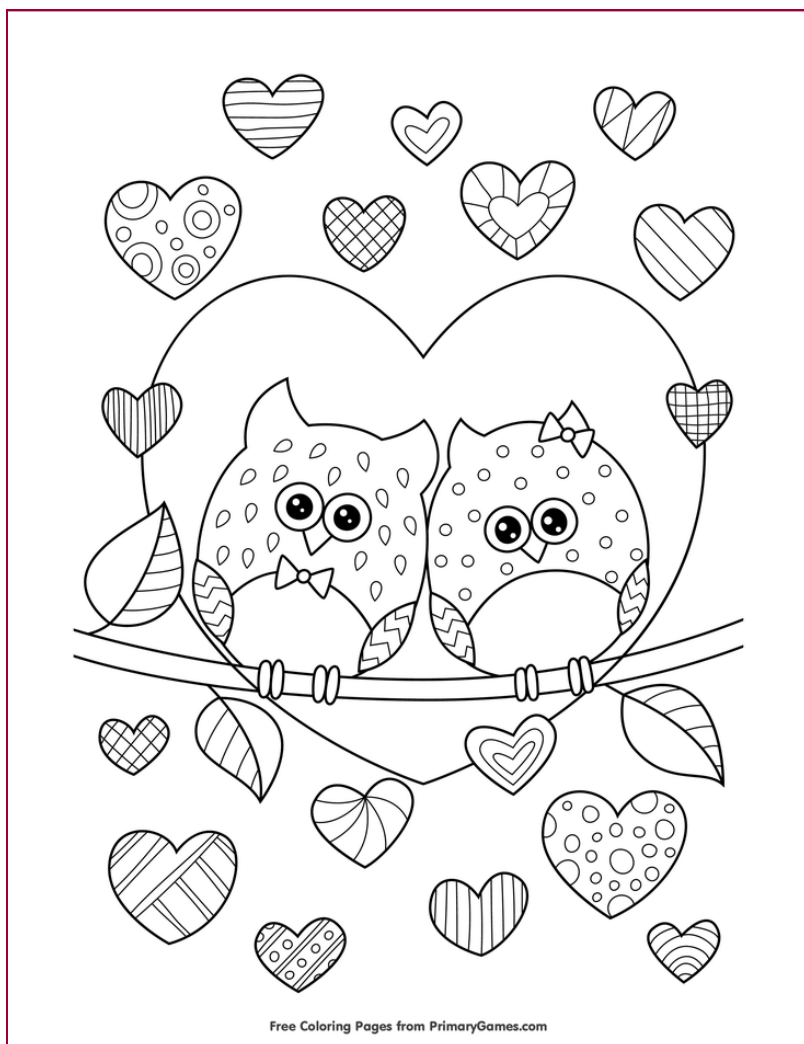
Bonbon Snack Bar

1/2 barre de paraffine; 1 sac de 6 onces de chipits mi- sucré; 2 tasses de sucre en poudre; 1 tasse de beurre d'arachide; 4 tasses de Corn Flakes.

Faire fondre la paraffine, ajouter le chocolat en brassant, ajouter le beurre d'arachide et le sucre à glacer. Brasser jusqu'à ce que ce soit crémeux. Ajouter les Corn Flakes et mélanger de nouveau. Verser dans un plat beurré. Refroidir et couper en carrés

Francyne Desjardins

Mandala à colorier



Free Coloring Pages from PrimaryGames.com

Jeux de mots

Trouvez la bonne réponse en vous servant de quelques-unes de ces lettres. EUANLOIRTÉLM

- Si vous plongez une balle jaune dans de l'eau bleue, comment devient-elle? _____
- Choisissez le mot qui convient.
À tout bout de (champ, chant)
Ils sont partis en (balade, ballade)
Le delta du Rhône se jette dans le du Lion (golf, golfe)
Nous n'avons pas encore eu au directeur (affaire, à faire)
Nul n'est ignorer la loi. (censé, sensé)
- Quelle syllabe peut être ajoutée au début, au milieu ou à la fin des cinq groupes de lettres pour former cinq nouveaux mots?
mie isl dre ant bre
- Trouvez les lettres manquantes pour former cinq mots reliés par le sens.
_re____; _eu____; _ro____;
_ua____; _in____
- Sans changer l'ordre des lettres, placez les groupes de quatre lettres en ordre de façon à former une expression connue de sept mots.
TAUG ILRE CHAS UREL ALOP VIEN
ENAT SERL
- Démêlez les lettres pour trouver un mot de 10 lettres. TEYOQPHUHE

1. Moutille; 2. champ; balade; golfe; affaire; censé; 3. am; 4. premier, deuxième, troisième, quatrième, cinquième; 5. Chasser le naturel il revient au galop; 6. hypothèque

Quand on est en amour Patrick Norman

Si tu crois que l'amour t'a laissé tomber une autre fois
Et si tu vois que tout ton univers s'écroule autour de toi
N'oublie pas y a toujours le soleil après les jours de pluie
Ouvre grand ton cœur ne cherche pas ailleurs écoute ce qu'il te dit
Ne laisse pas passer la chance d'être aimé
Le cœur devient moins lourd
Quand on est en amour
Si un jour tu sens que dans ta vie plus rien ne t'appartient
En bohème tu erres dans la nuit apaisant ton chagrin
Souviens-toi qu'il y a toujours quelqu'un qui n'attend que ta main
Ouvre grand ton cœur ne cherche pas ailleurs écoute ce qu'il te dit
Ne laisse pas passer la chance d'être aimé
Le cœur devient moins lourd
Quand on est en amour
Mais la vie parfois nous fait esclave de nos souvenirs
Entre nous qu'importe le passé il y a l'avenir
C'est pourquoi tu te dois de remettre l'amour dans ton nid
Ouvre grand ton cœur ne cherche pas ailleurs écoute ce qu'il te dit
Ne laisse pas passer la chance d'être aimé
Le cœur devient moins lourd
Quand on est en amour



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

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.

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

Téléphone : 450-746-1497
Télécopie : 450-746-1073
Messagerie : info@smqpierredesaurel.org

Devenez membre de SMQ – Pierre-De Saurel

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) 15\$ 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