

L'Envolée

C'est l'été...



Le 18 avril dernier avait lieu la soirée « Hommage aux bénévoles » organisée par la Ville de Sorel-Tracy. À cette occasion Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel a souligné l'implication de Fernande Vaillancourt au sein de l'organisme. Fernande s'implique depuis plus de 12 ans; tout a débuté par la chorale, la participation à des ateliers, elle siège comme trésorière du Conseil d'administration depuis plusieurs années et est responsable de l'atelier « Tricot et partage de connaissances ». Elle est également d'une aide précieuse quand vient le temps de la distribution du matériel de promotion. Merci Fernande pour ta bonne humeur, ta disponibilité et ton implication.



Sommaire:

Mot de coordonnatrice
Invitation à l'AGA

Programmation estivale 2018
Invitation au déjeuner

Activités à L'ASTUCE

Mot de Marie-Lyne

Activités du mois

Gare aux émotions
contagieuses

Réflexion

7 activités pour se trouver

Examiner vos réactions en cas
de crise

Recettes

Divertissons-nous un peu...

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais
Marie-Lyne Séguin

Conception et mise en page:
Sylvette Pilon

Mot de la coordonnatrice

Youpi!!! C'est ENFIN l'été!!! Nous l'attendions impatiemment, n'est-ce pas?

Dans mon petit mot s'adressant à vous cet été j'ai le goût de vous parler de bien-être et de santé mentale positive à l'état pur.

Pour moi, le bien-être signifie que je suis en harmonie dans différentes sphères de ma vie. Pour y arriver, je dois, tous les jours travailler très dur afin d'équilibrer ces différentes sphères.

Laissez-moi vous dire que ce n'est pas une tâche facile ! En fait, c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire ! Chaque jour, je tente de me faire plaisir, de m'accorder du temps pour moi, de faire de l'exercice physique, de bien manger, de m'épanouir professionnellement, de communiquer mes émotions adéquatement, de parler de ce qui m'anime et me fait plaisir, d'apprécier le moment présent, de remercier la vie d'avoir un toit sur la tête et de la nourriture dans mon frigo, de constater l'évolution de mes enfants, de gérer des conflits (s'il y en a)... Ouf !!

Tout cela semble épuisant mais rassurez-vous, c'est ma routine quotidienne. C'est comme faire son lit le matin! Il est certain qu'il y a des jours plus difficiles mais c'est ce qui fait que nous apprécions les belles journées !

Ce que je tente de vous communiquer c'est que j'ai adopté un style de vie qui fait du sens avec mes valeurs, qui entre bien dans mon quotidien et qui est POSITIF pour ma santé mentale.

Faites-vous plaisir en vous fixant des objectifs réalistes et concrets mais surtout, positifs !

En terminant, je vous suggère fortement de consulter notre programmation d'été car il s'agit d'une première pour Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*. La programmation a été pensée de manière à vous faire profiter de l'été. Les activités offertes sont de courtes durées ou de manière ponctuelle.

Faites vite ! Les places sont limitées!!

Je vous souhaite à tous, un très bel été rempli de moments mémorables et de gâteries!

Nathalie Desmarais, coordonnatrice

Assemblée Générale Annuelle

Vous êtes invité à participer à l'assemblée générale annuelle de

Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*

le jeudi 21 juin 2018 à 16h30 au Centre Sacré-Cœur, 71 Hôtel-Dieu, local 107.

La tenue de l'AGA est une activité significative dans le bon fonctionnement de notre organisme. C'est l'occasion de vous faire état du bilan de l'exercice financier et des activités réalisées par l'équipe de travail. C'est également l'occasion de participer activement à l'élection des membres du conseil d'administration.

Afin de bien planifier notre assemblée, nous aimerions recevoir une confirmation de votre présence au plus tard le 18 juin prochain par courriel smqpierredesaurel@bellnet.ca ou par téléphone 450-746-1497

Merci !!

Programmation estivale 2018

- Mardi de 9h00 à 11h00 et
Jeudi de 13h00 à 15h00 « Atelier de tricot et partage de connaissances » avec Fernande Vaillancourt. Gratuit.
- Jeudi 17 mai 13h00 à 14h30: « Création littéraire » avec Éliane Leblanc. 6 semaines: 30\$
- Mardi 29 mai 13h30 à 16h00: « J'ai de la valeur » Ces ateliers aborderont le thème « La confiance en soi et l'estime de soi » deux concepts différents. 5 semaines: membre gratuit, non-membre 10 \$
- Lundi 4 juin 10h30 à 12h00: « Initiation au dessin au crayon de 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. Gratuit. 10 semaines. Inscription obligatoire.
- Jeudi le 7 juin 9h30 à 11h: « Se découvrir c'est... » Atelier de cheminement personnel animé par Céline Dufour. 4 semaines: 20\$ Inscription obligatoire.
- Lundi 11 juin 13h30 à 14h30: « Relaxation et méditation » Moment de détente animé par Sophie Émond. Gratuit.
- Lundi 18 juin 9h30 à 11h30: « Initiation à la réflexologie » Ghislaine Dubé vous invite à découvrir les bienfaits de la réflexologie sur votre corps. 1 atelier: 10\$ Inscription obligatoire.
- Mardi le 3 juillet 13h30 à 15h30: « La communication et l'écoute » animé par Nathalie Desmarais, coordonnatrice de SMQ Pierre-De Saurel. 1 atelier. Gratuit. Inscription obligatoire.
- Lundi le 9 juillet 9h30 à 11h: « Peinture intuitive et analyse symbolique » Animé par Ghislaine Dubé. Création d'une toile intuitive et l'analyse symbolique de celle-ci. Matériel fourni. 4 semaines: 20\$ Inscription obligatoire.
- Lundi le 9 juillet 13h30 à 14h30: « Relaxation et méditation » Moment de détente animé par Sophie Émond. Gratuit.
- Mardi le 17 juillet 13h30 à 15h30: « AGIR pour donner du sens » animé par Nathalie Desmarais, coordonnatrice de SMQ - Pierre-De Saurel. 1 atelier. Gratuit. Inscription obligatoire.
- Mardi le 7 août 10h30 à 11h30: « Tai chi pour tous » Mona Aussant vous donne rendez-vous au parc Regard-sur-le-Fleuve les mardis 7-14-21 et 28 août afin que vous puissiez expérimenter quelques mouvements de Tai chi 108 et Tai chi santé. Gratuit et offert à tous.
- Lundi 13 août 13h30 à 14h30: « Relaxation et méditation » Moment de détente animé par Sophie Émond. Gratuit.

- La carte de membre au coût de 10\$ est obligatoire pour assister à ces activités sauf le Tai chi à Regard-sur-le-Fleuve.

Pour renseignement et inscription: 450-746-1497 ou présentez-vous au 71 Hôtel-Dieu, local 105.

BIENVENUE À TOUS !!

Ne manquez pas le déjeuner de la rentrée le jeudi 23 août 9h00

5\$ pour les membres 8\$ non-membre

Réservez votre place maintenant, places limitées.

*******Nouveauté*******

**Pour la « Programmation d'automne » il y aura
période d'inscription intensive au mois d'août**

Surveillez la programmation.

Activités à L'ASTUCE



JUIN 2018

LUNDI	4	9h00: Activités libres	10h30: Initiation au dessin	13h30: Organisme Vivre et vieillir chez soi
	11	9h00: Activités libres	10h30: Initiation au dessin	13h00: Atelier de relaxation avec Sophie Emond
	18	9h00: Activités libres		13h00: Activités libres
	25	9h00: Activités libres	10h30: Initiation au dessin	13h00: Activités libres

MARDI	5	9h00: Tricot	9h30: Coop d'entretien ménager	13h00: Activités libres
	12	9h00: Tricot		13h00: Activités libres
	19	9h00: Tricot		13h00: Activités libres
	26	9h00: Tricot		13h00: Activités libres

JEUDI	7	9h00: Activités libres		
	14	9h00: Bricolage estival		13h30: Organisme Justice alternative Pierre-De Saurel
	21	9h00: Activités libres	12h00 à 13h00: Pique-nique	13h30: Activités libres
	28	9h00: Activités libres		13h00: Activités libres

JUILLET 2018

LUNDI	2	congé		
	9	9h00: Activités libres	10h30: Initiation au dessin	13h30: Atelier de relaxation avec Sophie Emond
	16	9h00: Activités libres	10h30: Initiation au dessin	13h30: Discussion thématique
	23	9h00: Activités libres		10h30: Initiation au dessin
	30	9h00: Activités libres		10h30: Initiation au dessin

MARDI	3	9h00: Tricot		13h30: La communication et l'écoute (Nathalie Desmarais)
	10	9h00: Tricot		13h00: Comité des Astucieux
	17	9h00: Tricot		13h30: Agir pour donner du sens (Nathalie Desmarais)
	24	9h00: Tricot		13h00: Activités libres
	31	9h00: Tricot		13h00: Activités libres

JEUDI	5	9h00: Activités libres		13h00: Activités libres
	12	9h00: FERMÉ	13h00: Activités libres	17h00 à 21h00: Souper au Carré Royal (Gib-Fest)
	19	9h00: Activités libres		13h00: Activités libres
	26	9h00: Activités libres	12h00 à 13h00: Pique-nique	13h30: Planification (voir IMPORTANT page 5)

Mot de Marie-Lyne

Suis-je une personne agréable à fréquenter?

À l'ère où le « culte du moi » obnubile les médias sociaux amenant comme résultat une augmentation de l'individualisme dans notre société, ma conclusion face à ce phénomène des temps modernes est que l'isolement est le mal du siècle.

Bien que nous soyons physiquement entourés de gens, nous ne nous écoutons pas assez ! Prendre le temps d'entendre quelqu'un, est l'un des gestes le plus altruiste !

Lorsque je suis émotionnellement perturbée, la meilleure cure pour mon âme est d'être écoutée et validée par un autre être humain. Nous avons le droit d'exister, d'être vus, crus et entendus !

Dans l'écoute interactive, il y a cependant des pièges à éviter, par exemple: le contre-transfert, la victimisation secondaire et l'égoïsme. Il faut toujours garder en tête que la personne a besoin d'être validée et de conscientiser ses forces par des reflets positifs afin d'augmenter son estime et sa confiance. Les pistes de solution doivent être suggérées qu'après que le besoin lésé soit identifié par la personne elle-même.

Si vous manifestez de l'intérêt à bonifier votre capacité d'écoute, Nathalie et moi, donnerons un atelier sur ce thème le mardi, 3 juillet à 13h30 à L'ASTUCE.

Marie-Lyne Séguin, intervenante à L'ASTUCE

Je vous partage un texte que j'aime bien « Les trois (3) passoires »

Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute opinion de la sagesse. Quelqu'un vint un jour trouver le grand philosophe et lui dit: « Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ? »

« Un instant », répondit Socrate. « Avant que tu me racontes, j'aimerais te faire passer un test, celui des 3 passoires. »

« Les 3 passoires ? »

« Mai oui », reprit Socrate. « Avant de me raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire. C'est ce que j'appelle le test des 3 passoires. La première passoire est celle de la VÉRITÉ. As-tu vérifié si ce que tu veux me dire est vrai ? »

« Non. J'en ai simplement entendu parler... »

« Très bien. Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Essayons de filtrer autrement en utilisant une deuxième passoire, celle de la BONTÉ. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bon ? »

« Ah non ! Au contraire. »

« Donc », continua Socrate, « Tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas certain si elles sont vraies. Tu peux peut-être encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'UTILITÉ. Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ? »

« Non. Pas vraiment. »

« Alors », conclut Socrate, « si ce que tu as à me raconter n'est ni VRAI, ni BIEN, ni UTILE, pourquoi vouloir me le dire ? »

« La chose la plus importante en communication, c'est d'entendre ce qui n'est pas dit. » (Peter Drucker)



Mardi 5-12-19 et 26 juin 13h30: Suite des ateliers « J'ai de la valeur »


Jeudi le 26 juillet à 13h30 il y aura planification de l'atelier « Cuisine sans cuisson ». Le jeudi 2 août à 13h00 les participants cuisineront les mets qui auront été planifiés afin de les déguster ensemble au souper.



Activités du mois

Juin 2018


Personnel présent au bureau tous les jours

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1	2
4 10h30 Initiation au dessin au crayon	5 9h00 Tricot 13h30 J'ai de la valeur	6	7 9h00 Se découvrir c'est... 13h00 Création littéraire	8
11 10h30 Initiation au dessin au crayon 13h30 Relaxation et méditation	12 9h00 Tricot 13h30 J'ai de la valeur	13	14 9h00 Se découvrir c'est... 13h00 Création littéraire	15
18 10h30 Initiation au dessin au crayon 9h30 Initiation à la réflexologie	19 9h00 Tricot 13h30 J'ai de la valeur	20	21 9h00 Se découvrir c'est... 13h00 Création littéraire	22
25 CONGÉ 	26 9h00 Tricot 13h30 J'ai de la valeur	27	28 9h00 Se découvrir c'est...	29

Activités du mois

Juillet 2018

Personnel présent au bureau tous les jours

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 CONGÉ 	3 9h00 Tricot 13h30 La communication et l'écoute	4	5	6
9 9h30 Peinture intuitive 10h30 Initiation au dessin au crayon 13h30 Relaxation et méditation	10 9h00 Tricot	11	12	13
16 9h30 Peinture intuitive 10h30 Initiation au dessin au crayon	17 9h00 Tricot 13h30 AGIR pour donner du sens	18	19	20
23 9h30 Peinture intuitive 10h30 Initiation au dessin au crayon	24 9h00 Tricot	25	26	27
30 9h30 Peinture intuitive 10h30 Initiation au dessin au crayon	31 9h00 Tricot			

Gare aux émotions contagieuses

Les humeurs, ça s'attrape comme une grippe ou un rhume. Un visage fermé, des paroles grinçantes et nous voilà contaminées pour la journée. Mais comment se protéger?

La chaîne des sentiments. Des recherches le montrent, l'humeur des gens qui gravitent autour de nous déteint sur la nôtre. Et si on a l'impression que les émotions négatives sont plus contagieuses que les positives, c'est simplement qu'on les remarque davantage. Comme on se rappelle plus facilement les mauvaises nouvelles que les bonnes.

Signaux inconscients. Beaucoup d'informations émotionnelles passent par le non-verbal. Lorsqu'on se sent triste, par exemple, notre posture devient repliée, on est moins active, notre voix se fait plus lente, plus faible. Mais comment explique-t-on ce principe des émotions communicantes? On peut avoir recours à deux notions.

La première est le mimétisme, qui consiste à calquer une expression faciale, une posture, des gestes sur ceux d'une personne située près de nous. Selon un expert sur la reconnaissance des expressions faciales sur le mimétisme et la contagion émotionnelle, précise qu'il s'agit d'un processus automatique: « Parfois, les gens ne se rendent même pas compte pourquoi ils commencent soudainement à se sentir triste. »

La seconde explication fait appel à un processus plus conscient: L'empathie, c'est-à-dire la capacité de se mettre à la place de l'autre. Et, à ce chapitre, les femmes, réputées plus empathiques que les hommes, sont plus vulnérables qu'eux, même si ceux-ci décodent les signaux émotionnels aussi bien que les femmes. La différence, c'est que les femmes, en raison de leur nature et de leur éducation, sont plus intéressées par les relations humaines et donc plus facilement contaminées.

Qui influence qui?

D'abord, les extravertis transmettent davantage leurs humeurs puisqu'ils n'hésitent pas à exprimer leurs états d'âme. Mais attention, il y a aussi des silencieux au visage fort éloquent. Le degré de pouvoir a aussi son poids. Les recherches montrent que les gens qui ont peu de pouvoir ont tendance à imiter davantage l'attitude des autres et que leur niveau de contagion émotionnelle est plus élevé. Les liens affectifs jouent aussi pour beaucoup. « La peur de rejeter l'autre, d'être rejetée, la notion de responsabilité familiale et le sentiment d'impuissance, tout ça joue dans une relation intime » dit la psychologue Johanne Fournier. « Je suis très sensible aux humeurs de mon mari, constate Marie-Pierre, une femme au caractère pourtant bien affirmé. Il est souvent anxieux et stressé à cause de son travail et ça m'affecte presque à tout coup. Je commence par être déçue, puis irritée. Après quelques minutes, j'ai l'air aussi maussade que lui! Ça peut durer des heures. »

Plus on entretient des liens étroits avec une personne, plus les risques de contamination sont élevés. À cet égard, Ursula Hess souligne qu'il faut se méfier de certaines fausses évidences après de 7 à 10 ans de vie commune, les gens deviennent si confortables avec leur conjoint qu'ils croient savoir ce qu'il ressent. Ainsi, une moue impatiente de monsieur sera interprétée comme une marque d'agressivité par madame, qui deviendra peu à peu agressive et transmettra à son tour son humeur à monsieur—un cercle vicieux!

À l'inverse, certaines personnes ne peuvent tout simplement pas nous contaminer avec leurs émotions. En effet, il n'y a pas de contagion d'humeurs ni de mimétisme avec les gens qu'on n'aime pas ou avec qui on ne se sent pas d'affinités.

Comment renforcer son immunité

Reconnaître qu'on est influençable et dans quelles circonstances on l'est (la fatigue nous rend souvent plus vulnérable) représente un pas dans la bonne direction. « Pour contrôler une émotion, il faut pouvoir la reconnaître, l'exprimer et changer notre attitude et notre pensée, » note Johanne Fournier.

On peut accepter l'influence de l'autre un certain temps, mais on doit être en mesure de revenir à nos propres émotions. « Il faut savoir se détacher pour ne pas se faire gruger son énergie et on doit tracer ses limites, préserver son espace personnel autant en famille qu'avec les amis ou au travail, dit Johanne Fournier.

La situation s'alourdi? Dès qu'un moment opportun se présente, on présente, on exprime ce qu'on ressent. À l'amie qui s'apitoie sur son sort, il est important de pouvoir dire : « Aujourd'hui, je me sens fatigué, je n'ai pas le cœur à ça. Peut-on reprendre demain? » Ou encore, on propose une limite de temps pour discuter du sujet.

Il faut aussi savoir se détacher et prendre ses distances. On n'a pas à se sentir responsable de l'humeur des autres ni à s'y plier aveuglément. L'empathie et la compassion se manifestent autant par l'écoute et la compréhension.

Enfin, si on est de celles qui influencent les autres, on évite de transmettre nos humeurs désagréables. On a eu un matin difficile? Sans entrer dans les détails, mieux vaut le dire au boulot nos collègues sont prévenus!

7 activités pour se trouver

Sportives ou créatives, des activités qui vous aideront à vous trouver tout en vous réalisant.

De multiples voies peuvent nous aider à nous trouver à travers nos aspirations. L'important, c'est d'en choisir une qui convient à notre personnalité et qui nous donnera le goût d'y être assidus.

La peinture

Tout le monde n'est pas destiné à devenir artiste peintre, mais on peut tous utiliser ce moyen d'expression de manière enrichissante. De préférence, commencez dans le cadre de cours ou d'ateliers, et choisissez un endroit où l'on propose une démarche de créativité plutôt qu'une démarche académique. L'objectif est de faire parler l'inconscient, lui qui a tant à nous dire sur notre vie et nos désirs profonds.

L'écriture exploratoire

Pour explorer vos potentiels encore inavoués, ou encore pour faire un bon ménage intérieur, l'écriture est au moins aussi intéressante que la peinture. Évidemment, toutes les fantaisies sont permises ! L'écriture libre permet de laisser s'exprimer des aspects moins connus de soi.

Les collages spontanés

Arrachez des pages de divers magazines, étalez-les autour de vous, puis choisissez des images « coups d'émotions ». Découpez-les, si nécessaire, et réunissez-les sur un carton. Procédez rapidement, l'important n'est pas d'être figuratif, mais d'atteindre une intensité qui vous interpelle. Fixez le tout avec un peu de colle.

La danse expressive

Sur de la musique qui vous touche ou qui vous émeut, laissez-vous bouger au rythme de vos émotions. Pratiquez cette activité chaque semaine, quand vous êtes seule à la maison, pour au moins 30 minutes.

Le grand ménage

Pour certaines personnes, la confusion intérieure se manifeste dans le désordre ambiant: garde-robes qui débordent, objets inutiles qui s'accumulent...Laborieux, ce travail peut s'étaler sur plusieurs semaines, mais c'est un excellent moyen de désencombrer l'esprit .

La marche de longue haleine

Une marche de 15 minutes peut nous aider à éclaircir nos pensées, que dire d'une marche de quelques heures !

Le voyage en solitaire

La véritable aventure intérieure de l'être humain se trouve dans le voyage. Un mois de vélo en Gaspésie, une semaine à Londres ou trois jours dans une maison de retraite, tout dépend de vos capacités et de vos moyens. Le fait d'assumer la décision d'une aventure qui n'inclut ni le conjoint ni les enfants, d'aller vers ce dont vous avez personnellement envie.

Source: Magazine Châtelaine, www.chatelaine.com

Réflexion

Profitons de l'été pour changer de rythme et apprendre ainsi à distinguer l'essentiel de l'urgent.



Examiner vos réactions en cas de crise

Comment réagissez-vous en cas de crise? Avez-vous peur de ne pas vous montrer à la hauteur ou essayez-vous plutôt d'évacuer tout sentiment douloureux et de vous comporter comme à l'ordinaire? Votre comportement sera déterminé par votre santé physique, votre moral, votre état affectif, votre personnalité, votre passé et le soutien que vous rencontrerez autour de vous. Si sur l'un ou l'autre de ces plans il y a menace ou instabilité, vos réactions risqueront d'être excessives et improductives.

Est-ce fâcheux ou satisfaisant?

Les réactions face à une crise vont des manifestations psychosomatiques aux troubles dermatologiques et aux insomnies en passant par l'affliction profonde. Les exemples qui suivent montrent les façons différentes dont trois personnes ont réagi à la mort d'un parent. S'il n'y a pas une seule et unique bonne réaction, certaines attitudes sont néanmoins plus positives et affectivement plus saines que d'autres.

Des émotions contradictoires:

Lorsque Barbara perdit sa mère après une longue maladie, elle éprouva à la fois une profonde tristesse et un soulagement. Tantôt calme et paisible tantôt très déprimée et envahie par la culpabilité, elle se demandait ce qu'elle aurait pu faire de plus pour sa mère.

Barbara était capable d'admettre le soulagement qui était le sien. C'est difficile mais compréhensible lorsque la mort intervient après de longues souffrances. La tristesse et la culpabilité qui les submergeaient sont des réactions normales face à un deuil. Les gens qui passent par ce type d'épreuve ont souvent des sautes d'humeur qui peuvent paraître inquiétantes mais sont des manifestations courantes dans certains types de crises.

Des sentiments refoulés:

Simon apprit la mort de son père sur son lieu de travail. Il avait alors autour de lui des collègues et de bons amis mais il ne dit rien. Il resta à son bureau et y travailla calmement. Il est probable que la nouvelle de la mort de son père lui avait causé un choc. Le fait qu'il ne manifesta auprès de ses amis aucune émotion donne à penser qu'il ne savait pas se tourner vers les autres ni exprimer ses sentiments. Une personne qui refoule de la sorte ce qu'elle éprouve risque la maladie ou la dépression. Si elle maintient ce mutisme et cette impassibilité pendant plusieurs mois, elle court le risque d'un choc post-traumatique.

Quand faut-il s'inquiéter?

Aucune réaction à une crise ne peut-être définie à l'avance. Il se peut très bien que vous vous comportiez de façon étrange sans que cela révèle un problème préoccupant. Comparez les descriptions ci-dessous à vos propres réactions ou celles d'un proche qui traverserait actuellement une crise.

Les symptômes physiques

Normal: Vous pouvez temporairement connaître l'anxiété, souffrir de palpitations, d'insomnies, de migraines, perdre l'appétit ou éprouver le besoin d'uriner très fréquemment. Ne sont pas exclus non plus la diarrhée, la constipation, les coliques ou les maux d'estomac, l'eczéma, l'asthme ou les vertiges.

Préoccupant: Consultez votre médecin si un symptôme quelconque persistait au-delà de quelques semaines. Le stress que vous vivez intensifiera vos réactions physiques, aussi, si vous souffrez de quelque trouble chronique hypertension artérielle, maladie cardiaque, voyez votre médecin à la première apparition de symptômes tels qu'une insuffisance respiratoire ou une douleur aiguë dans la poitrine.

Les symptômes mentaux:

Normal: Pendant une crise, vous pouvez être confus, indécis et incapable de vous concentrer. Il est alors préférable de remettre à plus tard toute décision importante.

Préoccupant: Une crise très aiguë ou qui se prolonge peut provoquer un mode de pensées obsessionnelles, des phobies, des comportements compulsifs, des cauchemars, des peurs irrationnelles, voire des hallucinations visuelles ou auditives.

Les coups durs

En cas de crise, vous pouvez vous sentir ballotté par des sautes d'humeur et vous trouver à la merci de vos émotions.

La fuite: Une semaine après la mort soudaine de sa mère, Lucie démissionna de son emploi, vendit son appartement et (suite à la page 12)

Recettes

Côtelettes de porc au four

4 côtelettes de porc épaisses; 1 oignon tranché; 4 c. à thé de vinaigre; 4 c. à thé de ketchup; 4 c. à thé de sauce soya; sel; cassonade.

Couvrir le fond d'une poêle de cassonade. Placer les côtelettes sur la cassonade et une tranche d'oignon sur chacune. Mêler ensemble vinaigre, ketchup, sauce soya et sel. Verser sur les côtelettes. Couvrir et cuire au four à 350F pendant 1 heure et 30 minutes.

Suggestion de Louissette Girard



Fudge 5 minutes

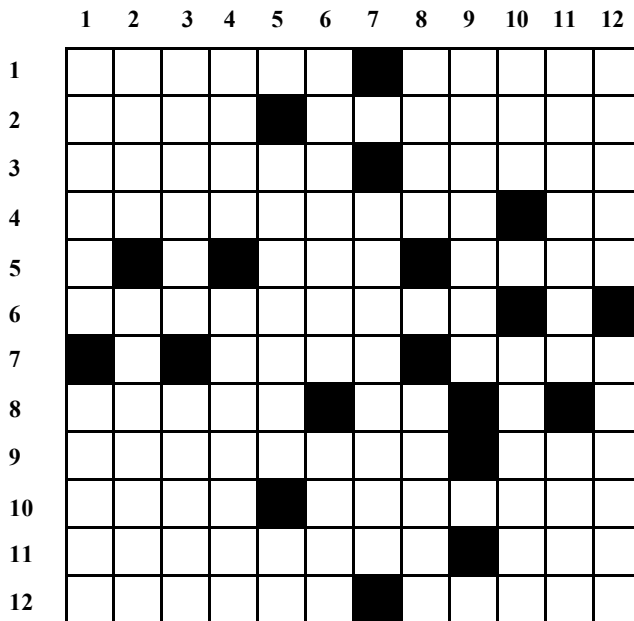
2 c. à table de beurre; 2/3 tasse de lait évaporé; 1 2/3 tasse de sucre; 1/2 c. à thé de sel; 1 1/2 tasse de pépites de chocolat mi-sucré; 2 tasses de guimauves miniatures; 1 c. à thé de vanille.

Mélanger dans une casserole le beurre, le lait évaporé, le sucre et le sel. Amener à ébullition. Laisser cuire 5 minutes en remuant constamment. Retirer du feu, ajouter les pépites, les guimauves et la vanille, bien mélanger. Mettre dans un moule légèrement beurré et refroidir.

Suggestion de Ginette Fleury



Divertissons-nous un peu...



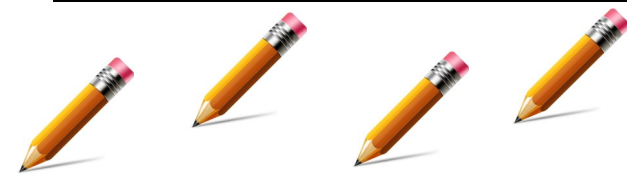
MOTS CROISÉS

HORIZONTALEMENT

- Autre nom de Satan—Addition
- Gisement minier—Subjugué.
- Expriment l'action—Circulent à Paris.
- Il fonce—Platine
- Se crie pour conspuer—Classé
- Éminent.
- Partie d'un panier—Éruption cutanée.
- Instrument à clavier—Drame nippon.
- Personne qui torture quelqu'un—Rivière de Suisse.
- Père de Thésée—Exacte.
- Inchangées—Groupe d'atomes.
- Condensé—Étendue d'eau

VERTICALEMENT

- Qui parle beaucoup—Être soumis.
- Grand oiseau ratite—Lève souvent le coude.
- Percés de coups—Surveillances.
- Cabane en bois rond—Bovidé domestique.
- (Se) donner de la peine—Centimètre.
- Contusions—Langue.
- Pâte durcissante très utilisée en chirurgie dentaire.
- Confession—Elle est très poilue.
- Être contigu à.
- Cité antique—Cultivé pour ses fleurs jaunes odorantes.
- Conceptions imaginaires—Disque solaire.
- Expérimenté—Poisson.



1. bellal—ajout; 2. amas—envoie; 3. verbes—euros;
4. audacieux—pt; 5. r—e—hou—tré; 6. distingue—e
7. v—anse—rash; 8. orgue—no—c—a; 9. bourreau—
aar; 10. egee—stricte; 11. intactes—ion;
12. resume—etang.

Solution:

Examiner vos réactions en cas de crise (suite)

partit pour un pays où elle ne connaissait personne. Bien que cette réaction soit très courante, il n'en reste pas moins que la tentation de réagir à une situation bouleversante en changeant sa vie est rarement satisfaisante. Même si à court terme il est difficile d'affronter la souffrance, à long terme le traumatisme n'en sera qu'amointri.

Les symptômes affectifs

Normal: Vous pouvez éprouver de la souffrance, de la rage ou de l'anxiété et passer brusquement de l'un de ces sentiments à l'autre. Cet état de fait peut se prolonger quelques semaines pour s'atténuer par la suite.

Préoccupant: Torpeur ou détachement peuvent traduire une volonté de nier la crise. Si cet état se prolonge plus de quelques jours, il vaut mieux consulter un médecin. Dans des cas extrêmes, une personne peut devenir suicidaire. Parler de suicide, ou n'en rien dire mais faire provision de barbituriques sont des signes qui doivent être pris au sérieux. Si vous êtes inquiet pour vous-même ou pour une tierce personne, n'hésitez pas à faire appel à un médecin ou un service d'entraide.

Des signaux d'alarme

L'un ou l'autre des signaux d'alarme listés ci-dessous peuvent indiquer un problème important: Distance prise avec la famille et les amis. Sensation d'engourdissement, d'irréalité. Pensées suicidaires. Sentiment d'impuissance (trop, c'est trop). Impression d'être hors de contrôle. Hallucinations visuelles ou auditives. Pensées obsessionnelles. Sentiment de persécution. Perte de tout humour, de tout plaisir, de toute envie de s'amuser. Incapacité à exprimer ses sentiments. Impression d'être pris au piège. Multiplications d'accidents mineurs. Tension insupportable qui ne se relâche jamais. Épuisement permanent.

Source: La puissance du mentale, sachez triompher des crises.



Santé Mentale Québec – *Pierre-De Saurel*
105 rue Prince, local 105

Téléphone : 450-746-1497

Télécopie : 450-746-1073

Messagerie : smqpierredesaurel@bellnet.ca

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

Objectifs

- Veiller et travailler à la protection de la santé mentale de la population. Promouvoir cet objectif par des conférences, des ateliers, des activités, etc.
- Favoriser la prise en charge de la personne ayant vécu ou vivant des difficultés d'ordre affectif et émotionnel.
- Travailler en partenariat avec toutes ressources contribuant à l'amélioration de la santé mentale de la population.
- Offrir un lieu d'appartenance où les membres peuvent venir échanger, s'outiller et s'entraider.

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

Devenez membre de SMQ – *Pierre-De Saurel*

En devenant membre, vous recevrez le journal L'Envolée, vous aurez accès à tous nos services réguliers et notre bibliothèque et bénéficierez de tarifs avantageux lors des conférences et autres activités spéciales.

Prénom: _____ Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Courriel: _____

Téléphone: _____

Date de naissance: _____

Membre régulier (individuel) 10\$ Membre associé (corporatif) 50\$

Je désire simplement faire un don à votre organisme \$ _____

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

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