



L'Envolée

La magie des couleurs

Octobre est le mois des couleurs par excellence, la lumière est superbe quand elle se reflète sur les feuilles qui ont revêtu leurs couleurs d'automne.



Sommaire:

Mot de William Shakespeare
Club d'échecs Sorel-Tracy
La page technologique
Les meilleurs thés et tisanes
Des rituels pour soi
Mot de l'intervenante
Atelier avec Bouclette la fée
Activités à l'ASTUCE
Pourquoi une citrouille
10 bonnes raisons d'écrire son journal
Se sentir en sécurité...
Réflexion
Où trouver les anges
Juste pour rire
Recettes
Coin détente
Matin d'octobre
La rivière

Participation à ce journal:

Virginie Fredette
Conception et mise en page:
Sylvette Pilon

Mot de William Shakespeare

William Shakespeare disait: Je me sens toujours heureux, savez-vous pourquoi? Parce que je n'attends rien de personne; attendre fait toujours mal. Les problèmes ne sont pas éternels, ils ont toujours une solution, la seule chose qui n'a pas de remède est la mort. Ne permettez à personne de vous insulter, de vous humilier ou de diminuer votre estime de soi. Les cris sont l'instrument des lâches, ceux qui ne pensent pas. Nous rencontrons toujours des gens qui nous considèrent comme coupables de leurs problèmes, et chacun aura ce qu'il mérite. Nous devons être forts et ressusciter des chutes que la vie nous impose, pour nous rappeler qu'après le sombre tunnel plein de solitude, de très bonnes choses viennent.

Avant de discuter...Respirez

Avant de parler...Écoutez

Avant de critiquer...Examinez-vous

Avant d'écrire...Pensez

Avant de faire mal...Regardez

Avant d'abandonner...Essayez

Avant de mourir...Vivez

La meilleure relation n'est pas celle d'une personne parfaite, mais celle dans laquelle chaque individu apprend à vivre, avec les défauts de l'autre et en admirant ses qualités. Qui ne valorise pas ce qu'il a, un jour se plaindra de l'avoir perdu et celui que souffrira, un jour recevra ce qu'il mérite.

Si vous voulez être heureux; rendez quelqu'un heureux, si vous voulez recevoir donnez un peu de vous-même, entourez-vous de bonnes personnes et soyez l'une d'entre elles.

Rappelez-vous: parfois, quand vous vous y attendez le moins, il y aura ceux qui vous feront vivre de bonnes expériences.

Ne gâchez jamais votre présent pour un passé sans avenir.

Une personne forte sait comment garder sa vie en ordre. Même avec des larmes dans les yeux, elle s'adapte pour dire avec un sourire: JE SUIS BON.

RESPIREZ

EXAMINEZ-VOUS

REGARDEZ

ÉCOUTEZ

PENSEZ

VIVEZ

ESSAYEZ

BONNE NOUVELLE

Le Club d'échecs Sorel-Tracy reprend ses activités. Après plusieurs mois d'attente les membres vont de nouveau s'affronter (de façon amicale) avec tours et cavaliers.

Venez vous joindre à eux le vendredi de 19h à 22h au Centre Sacré-Cœur, 71 Hôtel-Dieu, local 107, Sorel-Tracy.

Le port du masque est obligatoire pour cette activité et la double vaccination demeure un atout.

La carte de membre du Club au coût de 15\$ est disponible auprès du responsable monsieur Richard Blais. Bienvenue à tous.

Informations: 450-746-1497 info@smqpierredesaurel.org



La page technologique

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

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

[Groupe fermé](#)

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

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

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

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

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

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

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

La promotion en santé mentale qu'est-ce que c'est au juste?
https://www.youtube.com/watch?v=GvmNu23vsQk&feature=emb_title

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

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



Les meilleurs thés et tisanes pour la santé physique et mentale

On n'a moins tendance à parler de « superaliments » ; surtout parce que cette étiquette a été appliquée à toutes les sauces et intégrée par l'industrie avec des résultats parfois douteux... Mais il reste que certains aliments se démarquent beaucoup plus que les autres en termes de nutrition et de bénéfices. Et que le thé, parmi ces derniers, est probablement l'un des plus puissants!

Sauf que tous les thés ne se valent pas, non plus. Alors voici des variétés parmi les meilleures, à privilégier pour la santé physique et mentale (puisque peu de gens le voient ainsi, mais après tout les deux sont intimement liées).

Pourquoi le thé est si bon pour la santé?

Le thé contient différents composés bénéfiques, à commencer par un acide aminé appelé L-théanine. On retrouve ce composé uniquement dans le thé (presque toutes les variétés), ainsi que dans un seul type de champignon (le bolet). Ce composé permet de réduire le stress (mental, mais aussi physique) et de relaxer. Ceci a même été prouvé dans des études randomisées à double aveugle¹, ce qui est très rare pour un aliment naturel (autre qu'un médicament).

Le thé contient de plus une teneur très élevée en antioxydants, appelés polyphénols. Il y a 3 types de polyphénols dans le thé:

- La catéchine, uniquement trouvée dans le thé vert et qui est l'antioxydant principal.
- Les flavonoïdes, une sorte de pigment compris dans de nombreux végétaux de différentes couleurs intenses, mais présent en grande quantité dans le thé.
- La théaflavine, uniquement trouvée dans le thé noir (puisque produit lorsque les feuilles de thé vert s'oxydent).

Les antioxydants servent à renverser les effets de l'oxydation (radicaux libres) dans l'organisme. Une consommation régulière de thé, riche en antioxydant, pourrait donc être associée à de nombreux bienfaits:

- Réduction du risque de maladie cardio-vasculaire et d'AVC
- Prévention de certains cancers
- Accélération du métabolisme
- Meilleure stabilisation du taux de sucre sanguin
- Amélioration de la flore intestinale, donc de la santé digestive
- Protection de la densité osseuse
- Capacité d'améliorer la concentration

Bien qu'une diète riche en fruits et légumes procure une bonne quantité d'antioxydants, le thé demeure « spécial » dans le sens où la concentration d'antioxydant est 10 fois plus importante que la plupart des autres végétaux.

Le thé est même bénéfique pour la santé mentale. Cela fait des millénaires que les gens boivent du thé et notent ses propriétés calmantes mais la science moderne comprend mieux ces effets et a même été capable de prouver que ça va plus loin. La L-théanine a non seulement des effets relaxants et anti-stress, mais prendre une demie tasse de thé vert chaque jour pourrait même diminuer le risque de développer à la fois une dépression et de la démence.

Il est important de ne pas surestimer les bénéfices du thé sur les maladies mentale: rien n'a prouvé par exemple, que le thé seul pouvait guérir un état dépressif ou remplacer la médication. Toutefois, boire du thé peut certainement faire partie de l'arsenal bien-être d'une personne, lui permettant de mettre en place une stratégie complète de gestes pouvant aider à la faire se sentir mieux.

Les meilleurs thés

Gyokuro thé vert originaire du Japon, assez rare et de très haute qualité.

Sencha thé vert japonais.

Matcha thé vert en poudre que l'on fouette dans l'eau bouillante.

Oolong thé chinois entre le thé vert et le thé noir.

Les meilleures tisanes

La tisane ne contient pas de caféine, mais est tout de même un breuvage de choix! Elle se boit d'ailleurs autant glacée que chaude. En voici quelques-unes qui se démarquent pour leurs bienfaits sur la santé physique et mentale.

(suite page 8)

¹Une étude ou essai randomisé contrôlé est un protocole expérimental ayant pour but d'évaluer l'efficacité d'une thérapie, d'une action de prévention ou d'un médicament. Elle compare un groupe expérimental dit groupe d'intervention à qui l'on administre le traitement et un groupe dit groupe de contrôle ou groupe témoin suivant un traitement standard ou prenant un placebo. Un critère de jugement est fixé en amont ; il peut être objectif (taux de cholestérol, régression des symptômes...) ou subjectif (mesure de l'anxiété, de la douleur, qualité de vie ressentie...).

Des rituels pour soi

Prendre soin de soi est une priorité. Quand on parle de *self-care*, on a cette image générique qui nous vient à l'esprit. Vous savez, l'éternelle et complexe routine de soins beauté... On croit qu'il est important de mentionner que le bien-être ne se trouve pas que dans un bain moussant qui sent le gâteau à la vanille. Loin de là. Le *self-care*, c'est un terme qui regroupe en lui tout ce qui correspond à notre santé: physique, mentale et émotionnelle.

Chacun aura sa définition précise de ce qu'est le bien-être et un lot de rituels précis pour le pratiquer. Ce qui est requis et nécessaire, c'est qu'on doit se sentir bien ou mieux après avoir pratiqué le rituel en question. Souvent, c'est dans les actions anodines qu'on tire le maximum de satisfaction et de bonheur.

Le journal. Tenir un journal peut sembler banal, mais s'y commettre jour après jour représente un défi. Il y a plusieurs avantages à documenter le quotidien dans un cahier. Évidemment, ça peut nous permettre de rester organisés en y dressant nos listes de choses à faire, mais au-delà de l'aspect pratique, y noter des observations et des idées peut nous aider à mieux cerner ce qui se trame dans notre vie pendant une période donnée. C'est l'occasion d'inventorier des détails qu'on oublierait inévitablement. On y note les petites victoires, les anecdotes de la journée, notre sentiment générale. Le journal est un exutoire. On peut écrire tout ce qui nous passe à travers l'esprit et même se libérer de sentiments négatifs. Certains y notent même leurs rêves. C'est un outil créatif et ça peut être tout à fait thérapeutique de le personnaliser et de passer du temps à y dessiner.

Tête-à-tête avec soi-même. À quand remonte votre dernier rendez-vous avec vous-même? Il est essentiel de se consacrer du temps dans une semaine, et le plus amusant est de s'offrir une soirée complète. Aucune règle, tout est permis! Si vous vivez à plusieurs, il ne faut surtout pas faire d'excuses: vous avez le droit de réquisitionner du temps seulement pour vous. Regardez un film, poursuivez le visionnement de votre série préférée, mangez votre repas favori et, s'il le faut, prenez une pause des réseaux sociaux. Pendant ce moment, il n'est question que de vous. Ça peut être l'occasion rêvée de revoir vos priorités et de vous départir du stress accumulé. C'est votre soirée.

30 minutes de lecture. Nous sommes plusieurs à avoir la fâcheuse habitude de déambuler sur les réseaux sociaux avant de dormir. On peut y passer de longues minutes, voire des heures, avant de déposer notre cellulaire et de penser au sommeil. On se retrouve parfois incapable de dormir, trop stimuler par notre écran bleu. Au lieu de faire défiler notre écran sans but précis, on dépose notre téléphone, on règle nos alarmes s'il y a lieu, et on l'oublie. Trente minutes avant notre heure de coucher habituelle, on s'installe confortablement et on lit. Tout simplement! Cette demi-heure passera en claquant des doigts et vous serez surpris de voir votre niveau de stress diminuer et de constater la qualité du sommeil qui s'en suivra. Empoignez ce livre que vous voulez lire depuis des mois, mais qui est resté fermé par « manque de temps ». C'est promis, vous aurez de plus en plus hâte à votre prochain moment de lecture nocturne.



Un peu d'ordre. On sent souvent qu'il y a un lien étroit entre l'ordre qui règne chez soi et celui qui règne en nous. Quand notre maison est bien rangée, on peut soudainement mieux penser et on se retrouve dans de meilleures dispositions pour travailler, communiquer et poursuivre nos bonnes habitudes. De simples actions, telles que faire notre vaisselle à mesure ou remettre à leur place les objets qu'on utilise, peuvent faire une différence substantielle à la fin d'une semaine. Vous en avez assurément déjà remarqué les différences sur votre humeur. Pensez à ce que vous ressentez quand vous vous réveillez devant une cuisine étincelante, par exemple. Un peu d'ordre fait toute la différence! Il suffit d'y consacrer un minimum de temps tous les jours pour remarquer un changement.

Marcher. Faire une longue marche peut avoir des effets impressionnants sur notre santé globale. Pensez à l'air pur dans vos poumons, aux rayons du soleil et à leur vitamine D, et à l'exercice auquel vous soumettez votre corps: juste du bon! Marcher peut favoriser la détente. Il suffit de vous concentrer sur l'instant présent, votre respiration, votre rythme, la musique dans vos oreilles. Votre humeur sera rehaussée instantanément et vous vous retrouverez moins tendu, plus calme. Épuisez tous vos soucis, il n'y a que vos pas qui comptent. Prévoir du temps pour marcher chaque jour n'est pas sorcier. Descendez de l'autobus quelques arrêts plus tôt que prévu, garez votre voiture plus loin qu'à l'habitude, marchez pour aller à l'épicerie ou sortez vous dégourdir après votre dîner. Ne vous laissez pas intimider par la température et prévoyez des vêtements de circonstance. À vous la paix!

Prenons notre bien-être en main cette année. Il existe des milliers de façons d'y parvenir et tous les moyens sont bons, tant qu'ils nous font sentir bien. Ces idées peuvent se frayer une place dans votre emploi du temps journalier ou hebdomadaire. Quand on considère réellement l'importance de notre santé physique, mentale et émotionnelle, c'est facile de rendre les moments de *self-care* non négociables.

Mot de l'intervenante

Le mois d'octobre est un mois de récoltes, un mois de réconfort. On quitte le rythme effréné de l'été et le stress de la rentrée pour faire place aux réjouissances. On goûte à ce que l'on a semé, on passe du temps avec les gens qu'on aime et on profite du temps plus frais.

L'automne est une saison idéale pour faire le plein d'énergie et s'offrir du repos. Il est primordial de s'accorder des pauses. C'est une merveilleuse façon de prendre soin de sa santé mentale. Il existe toutes sortes de pauses: physiques, psychiques, de relaxation, sociales etc. Comme l'indique l'outil « Les 7 astuces pour se recharger », la santé mentale est comme une batterie qui se charge et se décharge. Lorsqu'on en prend soin, elle se remplit. Lorsqu'on ambitionne, elle se vide. Heureusement, il y a des manières infinies de recharger notre batterie et l'automne est un moment propice pour le faire (ou du moins, continuer).

Je vous propose donc des idées « zéro stress » pour le mois d'octobre:

- ♥ Fabriquer un bouquet de fleurs séchées cueillies dans vos plates-bandes ou sur le bord du chemin (le résultat peut être très joli et même offert en cadeau)
- ♥ Aller prendre une marche en forêt pour admirer les belles couleurs automnales
- ♥ Écouter un bon film en mangeant du maïs soufflé (on relaxe ce soir !)
- ♥ Tenir un journal pour y écrire vos pensées, vos envies
- ♥ Aller cueillir vos citrouilles et les décorer pour Halloween
- ♥ Créer votre costume d'Halloween avec des matériaux que vous posséder déjà
- ♥ Faire des conserves dans des pots Masson avec les légumes et les fruits que vous aurez récoltés et cuisiner des graines de citrouille
- ♥ S'asseoir autour d'un beau feu dans la cour (il est encore temps de le faire)
- ♥ Pour l'Action de grâce, écrire un mot sur les choses auxquelles vous voulez rendre grâce

Et il y a d'autres choses simples que vous pourriez faire pour prendre soin de vous. L'important est de faire quelque chose que vous aimez, qui vous tient à cœur. Cela aide à se ressourcer et à fournir l'énergie nécessaire pour avancer. Ce n'est pas toujours de faire une activité ou d'accomplir tout ce qu'il y a dans une liste, mais plutôt de vivre un équilibre ponctué de moments stimulants et de moments relaxants. Savoir reconnaître vos limites et les respecter, c'est contribuer à votre bien-être psychologique.

Bon mois d'octobre et joyeux Halloween à tous!

Virginie Fredette, intervenante



Ne manquez pas

L'ATELIER VIRTUEL DE BOUCLETTE!

UN ATELIER DE CLOWN POUR STIMULER LE LANGAGE ET LA MATURITÉ AFFECTIVE

Le 4 novembre 2021,
Jeudi de 18 h 30 à 19h30
Sur ZOOM

Gratuit pour les membres*
*1\$ pour obtenir carte de membre chez SMO

Veillez vous inscrire en appelant au 450-746-1497 ou en écrivant au info@smqpierredesaurel.org

SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Membres Du Service
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Atelier virtuel pour enfant Jeudi le 4 novembre 2021 à 18h30 sur ZOOM

Pour enfant de 3 à 6 ans, accompagné d'un adulte.

Gratuit pour les membres de Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel (carte de membre 15\$)

Description de l'atelier: Bouclette la fée raconte aux enfants son dernier voyage dans la galaxie des fées! Elle leur présente des monstres vivant de grandes émotions et aidera les enfants à les apprivoiser. À travers ces jeux rigolos, ils apprendront à mieux identifier, exprimer et gérer leurs émotions. Les jeux sont aussi conçus pour stimuler le langage. L'artiste adapte l'atelier selon le groupe d'âge et le nombre d'enfants.

Développé avec des conseillères pédagogiques, une orthophoniste et une intervenante en santé mentale grâce à un projet en culture éducative du ministère de la culture et des communications.

Pour inscription: 450-746-1497 ou info@smqpierredesaurel.org

Activités à venir dans le milieu de vie L'ASTUCE

Afin de suivre les consignes sanitaires les activités se déroulent avec un nombre réduit de participants. Réservez votre place au 450-746-1497 ou info@smqpierredesaurel.org



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

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

♥ Jeudi le 7 octobre de 9h30 à 11h: Pliage de papier « Irish Folding » avec Marie-France Lamarre

♥ Jeudi le 14 octobre de 9h0 à 11h: Pliage de papier « Irish Folding » avec Marie-France Lamarre



 Jeudi le 28 octobre de 9h30 à 15h: Venez passer la journée avec nous.

Apporter votre citrouille ou courge et votre lunch.

Décoration de citrouilles et dîner communautaire pour Halloween.

9h30 : Arrivée des participants, chacun décore sa citrouille

12h : Dîner des sorcières (chacun apporte son lunch)

13h : Fin de décoration des citrouilles et jeux de société

15h : On fait le ménage avant de quitter les lieux



Pourquoi une citrouille

Pourquoi la citrouille est le symbole d'Halloween?

À l'origine, le symbole de la célèbre fête était le navet. L'histoire raconte que le jour de sa mort, le soir d'Halloween, Jack O'Lantern s'est vu refuser l'entrée au paradis mais également en enfer.

Le diable donna alors à Jack un bout de charbon pour l'éclairer sur sa route, et ce dernier le mit dans un navet qu'il mangeait pour le protéger du vent glacé. La tradition veut que chaque année, Jack O'Lantern réapparaisse le soir d'Halloween. Jusqu'au milieu du XIXe siècle, le navet était alors le symbole d'Halloween.

La tradition irlandaise de creuser des navets pendant Halloween a été remplacé par l'envie de creuser des citrouilles lors de l'exode massif des irlandais vers les États-Unis vers 1850. Ne trouvant pas suffisamment de navets pour faire des lanternes pour effrayer les esprits, les citrouilles ont été choisies car elles sont plus simples à creuser et surtout plus simples à trouver aux États-Unis au mois d'octobre. La couleur orange est alors devenue la couleur d'Halloween.



La mascotte d'Halloween

La décoration de la citrouille d'Halloween est aujourd'hui la véritable mascotte d'Halloween, donnant même lieu à de nombreux concours. Avant Halloween, les familles achètent leur citrouille, coupent le dessus pour creuser et vider la cucurbitacée. Ensuite, ils la coupent à la forme souhaitée pour réaliser un visage effrayant et ajoutent une bougie à l'intérieur. Le soir d'Halloween la citrouille allumée est censée éloigner les mauvais esprits et offre un très joli spectacle.

[Lien de l'article](#)

10 bonnes raisons d'écrire son journal

Écrire un journal...est-ce que c'est juste pour les petites filles? Est-ce gênant de tenir un journal? Ça dépend de toi, mais ce n'est pas parce que certains peuvent te juger que ne n'est pas une activité qui devrait faire partie de ton quotidien. Tu serais surprise d'apprendre qu'écrire dans un journal personnel comporte plusieurs bienfaits.

Stimuler la créativité. Tu travailles dans un domaine créatif? Tenir un journal pourrait t'aider à générer plus d'idées, car cette activité permet de stimuler la créativité. Même si tu en as abondamment, on n'en a jamais trop.

Voir la vie du bon côté. Si on met sur papier les petits bonheurs de notre quotidien, ceux-ci seront plus encrenés en nous. Nous allons nous en souvenir plus longtemps et ça fait du bien. Des gens optimistes, tout le monde aime ça.

Développer notre gratitude. Selon le psychologue Shawn Achor, dresser une liste de 3 grâtitudes, aussi banales soient-elles, rend plus heureux.

Gérer le stress. Selon l'université de Stanford, on supporterait mieux la pression si on écrivait sur nos valeurs personnelles.

Soulager la dépression. L'écriture porte aussi à soulager la dépression. C'est un moyen de s'évader et de mettre sur papier nos pensées. Ainsi, ça permet de s'exprimer sans nécessairement tout dévoiler à quelqu'un.

Composer avec un traumatisme. L'écriture peut aussi aider certaines personnes ayant eu un traumatisme à évacuer leurs émotions et ainsi soulager le stress post-traumatique.

Améliorer sa santé physique. Cette pratique serait aussi bénéfique pour la santé physique. Système immunitaire, pression sanguine, foie et poumons: tous bénéficient de la pratique régulière de l'écriture.

Développer sa mémoire. Trouble de mémoire? Commence donc à tenir un journal! Eh oui, écrire quotidiennement te permettrait de mieux retenir l'information.

Trouver un emploi. Selon James Pennebaker, noter ses pensées et réflexions aiderait à se trouver rapidement un emploi. En effet, ces personnes connaissent leurs qualités et leurs exploits. Elles peuvent ainsi mieux les mettre de l'avant.

Améliorer ses performances sportives. Ça serait une pratique bénéfique pour les sportifs. En mettant leurs états d'âme sur papier, ça leur permettrait de se concentrer sur le sport lors des compétitions et d'obtenir de meilleurs résultats. L'écriture favorise la détente et est un remède contre le stress.



[novomoi](#)

Les meilleurs thés et tisanes pour la santé physique et mentale

(Suite de l'article de la page 4)



Camomille. Utilisée depuis longtemps pour ses effets calmants et favorisant le sommeil.

Mélisse. A des propriétés anti-stress, elle peut favoriser la diminution de l'anxiété et améliorer le sommeil et les fonctions cognitives.

Rooibos. Plante originaire d'Afrique du Sud, avec des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires remarquables.

Verveine citronnelle. Très rafraichissante possède des propriétés digestives, calmantes, favorisant le sommeil.

Gingembre. Associé depuis longtemps au soulagement des nausées et aide à la santé digestive. Anti-inflammatoire.

Boire du thé ou des tisanes, c'est toujours un bon geste bien-être, peu importe l'étendue réelle des bienfaits pour la santé.

<https://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/meilleurs-thés-tisanes-santé-physique-mentale.html>

Se sentir en sécurité le plus longtemps possible

Plusieurs personnes, après un certain âge, se sentent plus vulnérables. Elles se sentent moins sûres d'elles, moins en sécurité dans leur habitation ou à l'extérieur de leur quartier, sont de plus en plus méfiantes à l'égard des inconnus ou de l'inconnu en général. Ces nouvelles peurs s'installent très souvent en même temps ou conséquemment à certains changements. Par exemple, si la personne bouge de moins en moins, est moins portée à faire de l'exercice, se sent moins solide sur ses jambes, perd la mémoire à l'occasion, est technophobe, etc., elle a de fortes chances de perdre confiance en elle, en son corps ou en ses capacités intellectuelles. Si elle a de moins en moins d'occasions de rencontrer ou d'échanger avec des gens d'autres générations, des autres cultures, des gens qui ont des intérêts différents, alors elle risque de devenir plus méfiante et de faire de moins en moins confiance aux autres. Si elle n'est plus engagée dans un ou des projets depuis longtemps, qu'elle a perdu l'habitude de faire des activités en groupe, il se peut qu'elle se sente plus hésitante à faire des choix et à prendre des décisions, etc.

Des éléments ayant une influence sur le sentiment de sécurité

La diminution du sentiment de sécurité peut s'expliquer à travers de multiples facteurs: la solitude ou encore l'isolement qui peuvent être vécus chez les gens plus âgés, la perte de ressources (conjoint, amis, voisins) susceptibles d'épauler en cas de détresse ou encore par le seuil de tolérance au changement qui peut diminuer.

D'autres facteurs contribuent à la diminution de notre sentiment de sécurité. Certains faits marquants, accumulés à travers notre vie, viennent souvent accélérer le processus. Le décès d'un ou de plusieurs êtres chers, la traversée d'une maladie, un feu chez des voisins, l'annonce d'un malfaiteur qui rôde dans le quartier, des changements dans l'environnement immédiat et même les légendes urbaines sont autant d'éléments qui peuvent inquiéter puis insécuriser les gens, peu importe l'âge.

L'âgisme comme phénomène insécurisant

Il ne faut pas sous-estimer les effets pervers de l'âgisme sur le sentiment d'insécurité. L'âgisme fait référence aux discriminations et aux préjugés en raison de l'âge. L'âgisme est un phénomène insidieux, beaucoup plus présent qu'on ne le croit dans notre société, et ce sont les personnes âgées qui en sont les principales victimes. L'âgisme peut être à l'origine du rejet, de la discrimination, de la maltraitance et de l'abus, tant physique que mental.

Les généralisations que l'on se permet de faire sur certains groupes de la société ont souvent pour conséquence leur appropriation par les individus de ces groupes. Par exemple, croire que tous les aînés seront en CHSLD quand ce n'est qu'une faible minorité (3,6% de 65 ans et plus) qui s'y trouve augmente le sentiment d'insécurité.

L'influence des médias

Les médias ont aussi leur part de responsabilité dans l'augmentation du sentiment d'insécurité dans la population en général et chez les plus âgés en particulier. Le fait de promouvoir quotidiennement les mauvaises nouvelles laisse croire que nous vivons dans une société mauvaise et dangereuse. Les choix de grands titres de nouvelles et d'images à la télévision, à la radio, dans les grands quotidiens et les hebdomadaires sont très souvent empreints d'âgisme et dramatisants. On a l'impression que 90% des personnes de 65 ans et plus sont ou seront des proies faciles risquant d'être victimes de meurtre, de violence physique, de vol de maison ou d'abus financiers, alors que c'est tout à fait erroné!

Les personnes qui ont peu l'occasion de discuter avec d'autres de ce qu'elles ont vu ou lu et pour qui il est plus difficile de mettre les événements en perspective peuvent sentir leur sentiment de sécurité s'étioler très rapidement à force de n'entendre que des informations négatives et, pire encore, des informations fausses ou tendancieuses.

Les bonnes nouvelles sont que nous sommes capables de nous prendre en main, de réorganiser une bonne partie de notre environnement pour le rendre plus sécuritaire et d'agir sur certains des facteurs énoncés plus haut, afin de vieillir à domicile en toute sécurité. Car il faut reconnaître que, si nous souhaitons rester autonomes le plus longtemps possible, nous devons nous sentir capables d'agir sur cet environnement et de demeurer ou de devenir un bon gardien de sécurité pour nous-même.

Catherine Geoffroy, M.SC., gérontologue, présidente de l'Association québécoise de gérontologie.

Réflexion

Je ne veux pas de cadeaux couteux; Je ne veux pas être acheté. J'ai tout ce que je veux. Je veux juste que quelqu'un soit là pour moi, pour me faire sentir en sécurité.

Lady Diana

Où trouver les anges

« Là où il y a de l'amour, il y a un ange »



On les cherche et ils sont si près de nous. Je vous indique comment les trouver.

Les sentiers des anges sont parsemés de moments délicieux, de gestes tendres, de cadeaux doux à l'âme. Pour trouver tous nos anges, il faut se souvenir de ceci; la marque des anges c'est l'amour.

Des anges il y en a partout...Leur amour se manifeste dans chaque cœur, chaque sourire sincère, chaque preuve de bienveillance, chaque pensée constructive.

On trouve trace de leur présence dans tout ce qui grandit, dans le moindre geste désintéressé, la moindre pirouette badine de l'âme.

Les anges s'efforcent sans cesse de nous rejoindre par nos bonnes pensées, nos inspirations, nos sentiments les plus doux. Par la musique, les arts, le théâtre et l'écriture, par les fleurs, la pluie et le soleil.

Il y a toujours quelque part un ange qui essaie d'entrer en communication avec nous.

On peut sentir la présence des anges dans les atomes de la création, ils font partie de la douce musique qui accompagne toute chose visible que les cœurs purs peuvent ressentir.

On trouve des anges de toutes les formes, de toutes les tailles et de toutes les couleurs.

Les anges habitent les recoins les plus charmants de nos pensées.

Le Ciel est l'endroit tout désigné pour mener une existence d'ange.

Les anges savent toujours où nous trouver, même quand on se cache.

Les anges ne disparaissent jamais, même si on nie leur existence.

Les anges ne tombent pas du ciel, ils émergent plutôt du fond de nous. Ils accomplissent souvent leur travail en coulisse.

Même dans les régions les plus sombres de la terre, de l'univers de notre être il y a toujours des anges qui veillent.

Jamais les anges ne sont trop loin pour nous entendre et ils n'entreprennent jamais de longs voyages loin de chez eux.

Si nous parvenions, ne serait-ce que pendant une journée, à percevoir nos anges ce monde ne serait plus jamais le même et il ne voudrait plus jamais redevenir comme avant.

Texte tiré de « Le livre des anges » de Karen Goldman

Juste pour rire

Quelle est la couleur préférée du chat? Le rrrrrrouge

Pourquoi tant de poissons vivent-ils dans l'eau salée? Parce que l'eau poivrée les ferait éternuer.

Qu'est-ce que le livre de mathématique dit au conseiller d'orientation? J'ai tellement de problèmes.

Si une horloge sonne 13 fois, quelle heure est-il? Il est l'heure d'acheter une nouvelle horloge.

Que peut-on trouver dans la mer et dans le ciel? Une étoile.

Comment appelle-t-on un mouton qui n'a pas de pattes? Un nuage.

Comment appelle-t-on une vache qui joue du saxophone? Une meu-sicienne

Deux poules se rencontrent. Comment ça va ma cocotte? Pas très bien je crois que je couve quelque chose.



Recettes

Muffins à la citrouille

1 1/2 tasse de farine de blé entier; 1 c. à table de poudre à pâte; 1/2 c. à thé de cannelle moulue; 1/2 c. à thé de muscade moulue; 1/3 tasse de cassonade; 1 œuf; 3/4 tasse de lait; 1/2 tasse de purée de citrouille cuite; 1/4 tasse de beurre fondu; 1/2 tasse de raisins secs (dattes ou pépites de chocolat). Dans un bol battre à la fourchette l'œuf, le lait, la purée et le beurre. Mêler ensemble les ingrédients secs. Ajouter les ingrédients secs aux liquides et mélanger rapidement à la fourchette. Verser dans des moules à muffins beurrés. Cuire 20 minutes à 400F.

Confiture à la citrouille

Évider la citrouille, la peler et la couper en petits cubes. Laisser sécher les cubes 12 à 24 heures en les remuant de temps à autre. Dans une grande casserole mesurer les cubes et ajouter le sucre (3 tasses de citrouille pour 2 tasses de sucre). Laisser mijoter jusqu'à ce que les cubes soient transparents. Ajouter 1 c. à thé d'essence de vanille ou d'érable au goût. Mettre dans des pots. Se conserve plusieurs mois dans des pots scellés.

Suggestion de Orise Pilon

Coin détente

Méditation pour l'automne

[Méditation pour l'automne-Christine Lepoitevin](#)

[Relaxation automnale-Jean-Marc Staehle](#)

[Musique de relaxation-François Saluden](#)



Complétez les mots de gauches afin de trouver 3 fromages Québécois.

CH_RME _____
 VE_DU _____
 _RIME _____
 H_TRE _____
 _IERS _____
 SOB_E _____
 L_NT _____

É_AUCHE _____
 _OMAN _____
 RÉC_T _____
 F_RME _____

_AILLE _____
 T_TRE _____
 _ANSE _____
 GE_OU _____
 FIL_T _____
 _ÉSEAU _____
 B_UCLE _____
 PRU_E _____

Complétez les mots de gauches afin de trouver 3 sortes d'arbres.

_TUDE _____
 _AGE _____
 OV_LE _____
 TA_LE _____
 VA_ET _____
 R_CUL _____

_OULS _____
 N_IGE _____
 T_ILE _____
 HAR_IE _____
 _UTTE _____
 R_VE _____
 PR_TRE _____
 _ECUL _____

_ANANE _____
 B_ULE _____
 P_ITS _____
 _UNE _____
 M_R _____
 M_ÏS _____
 MO_LE _____

DÉCRYPTAGE

Citation d'Yvon Deschamps

CODE

U=36(...) O=30

H=66(...) N=60

A=6(...) G=0

Z=15(...) V=11

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

MESSAGE

616523613 1163635 235332 33654662
 235 260 34660352 32362 3163611332
 235 61662632

SOLUTION: _____

Matin d'octobre

C'est l'heure exquise et matinale
Que rougit un soleil soudain.
A travers la brume automnale
Tombent les feuilles du jardin.
Leur chute est lente. On peut les suivre
Du regard en reconnaissant
Le chêne à sa feuille de cuivre,
L'érable à sa feuille de sang.
Les dernières, les plus rouillées,
Tombent des branches dépouillées:
Mais ce n'est pas l'hiver encore.
Une blonde lumière arrose
La nature, et, dans l'air tout rose,
On croirait qu'il neige de l'or.

François Coppée



La rivière

On dit qu'avant d'entrer dans la mer la rivière tremble de peur.

Elle regarde en arrière le chemin qu'elle a parcouru, depuis les sommets des montagnes, la longue route sinueuse qui traverse des forêts et des villages, et devant elle, elle voit un océan si vaste, qu'y pénétrer ne serait rien d'autre que devoir disparaître à jamais.

Mais il n'y a pas d'autre moyen.

La rivière ne peut pas revenir en arrière.

Personne ne peut revenir en arrière.

Revenir en arrière est impossible dans l'existence.

La rivière a besoin de prendre le risque d'entrer dans l'océan parce que c'est alors seulement que la peur disparaîtra.

Parce que c'est là que la rivière saura qu'il ne s'agit pas de disparaître dans l'océan, mais de devenir océan.



etrebiendanssatete.ca

RESSENTIR
c'est recevoir un message

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

David Goudreau
Porte-parole

Campagne
annuelle de
promotion de
la santé mentale
2020-2022

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

Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

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

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

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Pierre-De Saurel
Promouvoir. Soutenir. Outiller.