

L'Envolée

Le cœur est le moteur, la pompe de la vie, celui qui nous fournit l'énergie pour nourrir notre corps et notre cerveau, en amenant le sang dans chaque cellule. Pour être en santé, votre cœur a besoin de :

- ♥ Contrôle : de votre poids, de votre agressivité, de votre alimentation, de vos habitudes, de votre négativité, de vos réactions dans le quotidien.
- ♥ Calme : musique douce, lecture saine, moment de réflexion ou prière, méditation.
- ♥ Amour : de vivre, par vos gestes, par vos actions, pour l'environnement, pour les autres, pour vous...
- ♥ Sérénité : éliminez l'inquiétude, souriez à la vie, donnez sans attendre en retour, aidez les autres par l'exemple, acceptez vos faiblesses.

Le cœur n'est pas une machine c'est un merveilleux bijou.
Traite-le comme un bébé.



Les dix commandements de l'amour ...

1. C'est accepter de vivre avec une autre personne sans vouloir la changer et en l'aimant telle qu'elle est...
2. C'est comprendre que des jours, on est perdant et que d'autres jours, on est gagnant et qu'en fait, on y gagnera ensemble...
3. C'est de se rendre compte qu'on ne connaîtra jamais l'autre à fond car il a son propre vécu...
4. C'est être capable de vivre avec les faiblesses et les forces de l'autre en complément des nôtres...
5. C'est s'interdire tout calcul dans le partage des tâches, de soi et de l'argent...
6. C'est valoriser l'autre en lui démontrant combien il est grand et important pour nous...
7. C'est savoir se taire pour l'écouter quand il a besoin de communiquer sa joie et sa peine...
8. C'est accepter en commun l'imprévisible et apprendre à gérer ensemble l'inconnu...
9. C'est avoir une confiance aveugle en l'autre et croire en sa sincérité...
10. C'est toujours vivre ensemble chaque jour chacune des étapes de la vie...

Février 2011

Sommaire :

- Pour un cœur en santé
- Les dix commandements de l'amour
- Histoire de la St-Valentin
- Le credo du cœur
- Recettes pour amoureux
- Le désir n'est pas de l'amour
- Les cinq symptômes de la dépendance affective
- Le cœur a ses raisons
- 15 vérités sur le chocolat
- Divertissons-nous un peu
- Des histoires juste pour rire
- Pensées sur l'amour



Participation à ce numéro:
Francyne Desjardins
& Sylvette Pilon
Mise en page: Sylvie Demers

Histoire de la Saint-Valentin...

St-Valentin, patron des amoureux, est en fait un prêtre mort martyrisé par les Romains, le 14 février 270.

À cette époque Valentin s'attira la colère de l'empereur Claude II qui venait d'abolir le mariage. En effet, l'empereur trouvait que les hommes mariés faisaient de piètres soldats parce qu'ils ne voulaient pas abandonner leur famille. L'empereur Claude ne reculant devant rien abolit le mariage!

Valentin encourage alors les jeunes fiancés à venir le trouver en secret pour recevoir de lui la bénédiction du mariage. Il fut donc arrêté et emprisonné.

Pendant qu'il attend son exécution dans sa prison, Valentin se prend d'amitié pour la fille de son geôlier et lui redonne la vue. Juste avant d'être décapité, il lui offre des feuilles en forme de COEUR avec le message suivant: DE TON VALENTIN! *Est-ce pour cela que l'on dit que l'amour est aveugle et qu'il fait perdre la tête?*

LES LUPERCALES

Avant même Valentin, il existait une fête païenne célébrée à la mi-février: Les Lupercales romaines. Pendant cette fête les adolescents devaient se soumettre à un rite d'initiation. Chaque jeune homme pigeait le nom d'une jeune fille qui lui était assignée pour l'année.

En 496, le pape interdit cette fête. Il choisit alors Valentin comme patron des amoureux et décréta le 14 février jour de sa fête.

CERTAINES COUTUMES:

Les cartes de St-Valentin

Quand le tirage au sort des Lupercales fut aboli, les jeunes gens de Rome prirent une autre habitude beaucoup plus romantique. Cette coutume consistait à offrir à la femme de leurs rêves des vœux affectueux.

La plus ancienne carte que l'on connaisse fut envoyée par Charles, duc d'Orléans alors qu'il était emprisonné à la Tour de Londres. En effet, il envoya à sa femme une carte contenant un poème d'amour.

Au 19e siècle le service postal devient un moyen de communication plus rapide et moins dispendieux, on s'en sert donc pour envoyer nos vœux. Il devient alors même possible d'envoyer anonymement des cartes et on en vit apparaître des libertines. Dans certains pays, les choses tournèrent même à l'obscénité, à tel point qu'il fallut les interdire.

Cupidon

Dans la mythologie romaine, Cupidon représente le dieu de l'amour. Il est personnifié par un jeune enfant peu vêtu, muni d'un arc et d'une flèche. On croit que, lorsqu'une de ses flèches vous touche, vous tombez follement amoureux de la première personne que vous rencontrez.

Le chocolat

De nos jours on donne surtout du chocolat. Pourquoi? Certains prétendent que ce choix n'est pas dû au hasard. En effet, des chercheurs ont découvert qu'il existe une hormone du désir amoureux, la phényléthylamine que l'on retrouve également dans le chocolat.

Les 'XXX' pour signifier des baisers

Lorsqu'on inscrit ces "XXX" à la fin d'une lettre d'amour, on ignore généralement qu'il s'agit là d'une coutume remontant aux débuts du catholicisme où le X représentait la croix, symbole de foi jurée.



La croix a eu longtemps aussi valeur de signature car peu de gens savaient écrire. Lorsque l'on signait d'un X on devait embrasser la croix, ce qui avait valeur de serment.

C'est donc de cette pratique du baiser de la croix que vient le X symbolisant le baiser.

ET AUJOURD'HUI...

À l'origine Valentin n'a voulu que signifier son attachement à une personne qui lui est chère. Il est déplorable qu'avec le temps la Saint-Valentin soit devenue une fête commerciale.

Cet événement devrait plutôt être l'occasion de manifester son amour et son affection, non seulement à son partenaire amoureux, mais aussi à ses enfants, ses amis, ses parents, etc....

En espérant que cette journée soit remplie d'amour, de tendresse et de bien-être! Nous vous souhaitons une Bonne Saint-Valentin!

Le credo du cœur

C: Croire en soi, croire en Celui qui est plus fort que nous, croire que la prévention a des bienfaits énormes.

O: Oublier les tracas, les niaiseries; oublier hier, oublier demain.

E: Équilibre dans la vie de tous les jours. Équilibrer ses 24 heures par une bonne répartition de son travail. Être un exemple pour ceux qui nous entourent.

U: Utiliser les moyens recommandés pour vivre en santé.

R: Rire de soi, rire un peu de la vie, rire de l'excès de sérieux des autres, rire avant que la vie rie de nous. Rire, c'est une forme de « jogging » intérieur.



Recettes pour la Saint-Valentin...

Biscuits au chocolat

Biscuits:

180 ml de cacao (du type Fry's)
4 c. à soupe de beurre
1 tasse de sucre
3 oeufs
1 c. à thé de vanille
2 tasses de farine

Glaçage:

2 c. à soupe de margarine ou beurre
1 1/2 tasses de sucre à glacer
1 c. à thé de lait
Quelques gouttes de colorant rose

Décorations: Bonbons en forme de coeur, si désiré.

Préparation

Faites fondre le cacao et le beurre au bain-marie, puis y incorporer le sucre et les oeufs en mélangeant bien.

Ajoutez graduellement la farine en incorporant entre chaque addition.

Chauffez le four à 325°F, puis graissez et farinez deux plaques à biscuits. Y déposer des cuillerées de pâte (15 sur chaque plaque). Farinez légèrement vos doigts (entre chaque biscuit de préféren-



Source: <http://www.femmeactuelle.fr/amour/>

ce), puis formez des boules aplaties.

Faire cuire de 7 à 9 minutes, puis laisser refroidir.

Glaçage: Mélanger tous les ingrédients en ordre puis étendre sur les biscuits refroidis. Décorez avec des petits bonbons.

Philtre d'amour

2 gousses de vanille
1 litre de lait ou boisson de soya
2 cuillères à soupe de cacao pur
1 quart de litre d'eau tiède
2 c. à soupe de miel
2 c. à soupe de sucre roux en poudre
1/2 c. à thé de poivre de Cayenne
1 pincée de sel
1 verre de rhum

Préparation :

Dans une casserole, faites chauffer les gousses de vanille 10 minutes dans le lait.

Retirez les gousses, pressez-les pour en extraire tout le suc et grattez-les pour conserver les petites graines.

Ajoutez au suc de vanille le cacao pur et délayez avec un quart de litre d'eau tiède.

Ajoutez le lait chaud en remuant bien, puis ajoutez le miel, et le sucre roux en poudre.

Incorporez en fouettant : le poivre de Cayenne, le sel, et le rhum.

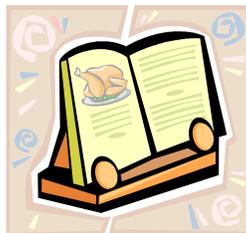
Source: <http://www.femmeactuelle.fr/amour/couple/des-recettes-de-philtres-d-amour-01654>



Livre de recettes de l'ACSM...

La plupart des gens aiment manger et parfois cuisiner. Saviez-vous que L'Association canadienne pour la santé mentale, filiale Sorel/St-Joseph/Tracy, a publié un livre de recettes ?

Notre livre contient des centaines de recettes, de l'entrée au dessert, et des marinades et conserves, toutes faciles à cuisiner et un véritable délice pour les papilles gustatives. Les recettes proviennent de nos membres qui nous ont ainsi



laissé un merveilleux héritage de secrets de famille. Vous aimerez cuisiner ces recettes.

Vous pouvez vous procurer notre livre de recettes au coût de 20 \$ à nos locaux.

Centre Sacré-Cœur, local 106.

Pour déguster certaines de nos recettes, ne manquez pas notre déjeuner-causerie à tous les mois...

Vous êtes invité au
Déjeuner du Jeudi Sain
le 2e jeudi de chaque mois

Au menu:

- de la délicieuse nourriture maison
- une causerie sur des sujets variés
- des surprises...

Cette année, beaucoup de nouveautés vous attendent ! Bienvenue à tous: membres et non membres. Coût: 5\$

Le désir n'est pas de l'amour: la dépendance affective revue et corrigée!

par François Barbeau

Avez-vous remarqué? Quand on « est en amour », on se sent bien. La plupart du temps, on croit que ce bien-être nous est apporté par la présence de l'autre, et on en déduit qu'il est responsable de nos émotions d'extase et de notre sentiment de plénitude. C'est ce que l'on veut croire. Pour ça, on oublie que c'est nous qui fabriquons les pensées qui donnent naissance à nos émotions. Quand on est en amour, c'est que l'on veut quelque chose : du plaisir. C'est normal! c'est le but ultime de tout être humain. On a besoin de plaisir pour vivre. Là où ça se gâte, c'est quand on s'aperçoit que l'autre aussi attend ce plaisir de nous. On découvre avec stupeur qu'il n'est qu'un autre mendiant de l'amour comme nous, et qu'il croit qu'il n'a rien, et que tout l'amour et le plaisir lui viennent des autres. Oui oui! Vous êtes inclus, autant ceux qui donnent pour se faire aimer, accepter, reconnus, que ceux qui se croient victimes ou bourreaux, et aussi qui protégez et « sauvez » l'autre de ses tourments afin qu'il soit entièrement disponible à vous aimer. Vu d'même on est tous des égoïstes hein? Bin oui! Plus tôt on le reconnaît, et plus vite on peut changer. Mais pourquoi on est de même? Parce que nos désirs n'ont pas été comblés. C'est ce que l'on croit depuis l'enfance, où tout l'amour et le plaisir nous venaient de notre maman. À la suite de ce premier attachement, on a tiré des conclusions sur notre valeur, si on est aimable ou non, et sur notre confiance en nous et aux autres. Mais que désire-t-on dans nos relations amoureuses? Nous voulons combler cette sensation de manque par du plaisir. En raccourci, les femmes veulent de l'affection et les hommes du sexe. Le principe est simple : les femmes ouvrent leur cœur pour atteindre le plaisir et les hommes donnent du plaisir pour atteindre leur cœur. Deux voies qui semblent opposées, et qui parfois se rencontrent, pour se rendre au même endroit : au plaisir. Et l'amour dans tout ça? me direz-vous, « ça » ce n'est pas l'amour, c'est le désir. Qu'est-ce que l'amour alors? L'amour c'est l'être, la conscience. Pas celle du choix entre le bien et le mal, ça c'est le jugement, une habileté mentale que le cerveau humain atteint vers l'âge de 25 ans. Celui qui est amour ne choisit pas entre le bien et le mal, il choisit d'être lui-même. Celui qui est amour permet à l'autre d'être lui-même. L'amour est tellement présent et proche de nous que nous le perdons de vue, car il est nous. Il est tout ce qui vit. Il est cette force qui fait pousser les plantes, qui anime et soutient toutes les formes de vie humaine et animale. Alors pourquoi ne le voit-on pas? « L'essentiel est invisible pour les yeux, on ne voit bien qu'avec le cœur », a écrit Antoine de Saint-Exupéry dans Le Petit Prince. On le voit dans les yeux des très jeunes enfants et dans ceux des vieillards. À quel moment avons-nous perdu cette conscience? Au moment où l'on s'est laissé envahir par la honte de s'être renié soi-même pour se faire accepter des autres, et par la culpabilité qui s'ensuit en conséquence. Quand nous avons perdu notre innocence, lorsque nous avons choisi de nous mentir et de ne plus être nous-mêmes pour nous conformer aux exigences de la société, de la famille, de l'école, de l'église. Nous avons mis de côté ce que nous avons de plus précieux pour devenir acceptables aux yeux des autres. C'est le compromis que nous avons accepté de faire pour acquérir la culture et la respectabilité. Nous sommes devenus : « dépendants affectifs ». Pas dépendants des autres puisque la plupart

d'entre nous savent entretenir nos vies et sommes responsables envers nous-mêmes et nos proches. Nous sommes dépendants de nos propres idées, de nos croyances et de nos émotions. C'est ça la véritable dépendance, celle qui engendre toutes les autres, celle qui nous garde immatures et nous maintient dans le monde du désir et de la recherche effrénée du plaisir. Comment retrouver l'amour? Nous ne pouvons pas retrouver quelque chose que nous n'avons pas perdu. C'est quelque chose qui est toujours là, qui est nous, et qui n'attend que notre présence à nous-mêmes pour se manifester. Car l'amour est une possibilité parmi tant d'autres, mais c'est la seule qui nous comble entièrement, qui nous apporte une telle plénitude qu'il nous semble qu'« un seul moment d'amour vaut plus que toute l'éternité » dit « Osho ». Juste être là est une merveille! Être là, sans vouloir quelque chose, sans attentes, une présence, une conscience, un amour. L'amour est authentique seulement lorsqu'il donne la liberté d'être soi-même. Je souhaite à tous une bonne St-Valentin dans l'amour et la liberté. Samanya (François Barbeau).



Les 5 symptômes de la dépendance affective...

Voici les symptômes que l'on retrouve chez la personne victime de dépendance affective.

Difficulté à s'estimer à sa juste valeur: L'individu doit connaître ses qualités et ses limites. Lorsque la personne a une bonne estime personnelle, les attaques des autres (mépris, critiques négatives) ne changeront pas sa personnalité. Il est à même de prendre ce qui lui revient en terme de responsabilité et ce qui appartient à l'autre.

Difficulté à établir des frontières, il faut: Préserver notre espace personnelle. Empêcher notre espace personnelle d'envahir trop l'espace de l'autre. Faire en sorte de connaître notre propre identité, nos goûts, désirs, ce que l'on déteste, etc.

Difficulté à reconnaître sa propre identité: Les personnes vivant une dépendance affective ont de la difficulté à visualiser clairement leur apparence physique et à se rendre compte de la manière dont fonctionne leur corps. Elles éprouvent des difficultés à reconnaître leurs sentiments et à en faire part et ont tendance à être excessives dans leurs réactions.

Difficulté à reconnaître et à satisfaire ses désirs et ses besoins. Je suis trop dépendante : je connais mes besoins et mes désirs, mais je laisse aux autres le soin de répondre à ses besoins et de les satisfaire.

Je suis trop indépendante : je sais ce dont j'ai besoin ou envie, mais j'essaie de m'assurer seule et je refuse les conseils des autres. « J'aime mieux m'en passer. »: Je me considère comme n'ayant ni besoin ni envie.

Je confonds désirs et besoins : je sais ce que je veux et m'arrange pour l'obtenir, mais je ne me fais pas une idée claire de mes besoins.

Difficulté à avoir un comportement et des réactions modérées. Les personnes qui vivent une dépendance affective se voient souvent passer d'un extrême à l'autre dans leur comportement ou leurs émotions. Ces personnes doivent apprendre à comprendre les émotions de l'autre sans les vivre.

Toutes les formes de dépendance affectent: le mental, l'émotionnel et le physique, le corps mental est mal utilisé car il sert à entretenir plusieurs fausses croyances à l'égard de soi. Ces croyances génèrent des peurs, de l'angoisse,

de la culpabilité, colère, déceptions, du ressentiment et même de la haine pour soi et pour les autres.

Le corps émotionnel est perturbé, car la personne dépendante écoute rarement ses propres désirs et besoins. Tous les efforts déployés pour tenter d'attirer l'amour des autres l'empêche d'être elle-même, de se connaître. Si le vide qu'elle éprouve est comblé par quelqu'un ou par le recours à un substitut physique, cette personne vit dans l'illusion du bonheur.

Quand au corps physique, il est affecté chaque fois qu'on a recours à l'un de ces substituts, qui n'apportent rien de bon pour la santé. Il en résulte donc du stress, fatigue et maladie.

Pour diminuer sa dépendance, il faut d'abord en prendre conscience et analyser attentivement ce qui manque sur le plan de l'affectivité dans votre vie. Il est important de se rappeler, que la réussite du processus est conditionnelle au droit que vous vous accordez d'être, ici et maintenant, dépendant. Une belle ouverture signifie que vous vous aimez, or, *l'amour possède un pouvoir illimité de guérison...*

"Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point"... Blaise Pascal

Le cœur est un organe auto-animé, qui nous envoie des signaux émotionnels et intuitifs pour diriger notre vie.



Les *neurosciences* ont récemment mis en évidence que le cœur possède son propre cerveau, un système nerveux indépendant possédant environ 40 000 neurones comme ceux que l'on trouve dans les centres corticaux. Il les utilise pour transmettre l'information au cerveau et influencer les réactions de l'amygdale, siège de nos émotions.

Autonome, le cœur sécrète différentes hormones, telles que l'ANF et l'ocytocine, qui bloquent les hormones du stress,

stimulent les organes reproducteurs et interagissent avec le système immunitaire. Le cœur agit alors comme un oscillateur puissant qui entraîne tous les autres systèmes du corps et bien sûr le cerveau.

Pour retrouver votre calme après des émotions génératrices de stress, voici 4 étapes simples et rapides :

1. Identifiez en vous les "symptômes du stress", comme l'agacement, des tics, une certaine nervosité, un dialogue avec soi...

2. Sollicitez le cœur, en focalisant votre attention sur la zone qui l'entoure ou, en posant la main sur votre cœur.

3. Respirez "par" le cœur, en adoptant un rythme de respiration régulier et en imaginant que votre cœur se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration.

4. Évoquer un souvenir positif, qui génère en vous une émotion agréable et forte (un "élan du cœur") et revivez ce souvenir le plus intensément possible en imagination.

(Ces 4 premières étapes permettent de générer une variabilité du rythme cardiaque cohérente, utilisable ensuite pour modifier notre manière de réagir à une situation ou un événement stressant).

www.capitecorpus.com/outils-et-methodes/coherence-cardiaque

15 vérités sur le chocolat...

Le chocolat est-il bon pour la santé?

Contrairement à la croyance populaire, le chocolat n'est pas mauvais pour les dents. Évidemment, comme bien d'autres aliments sucrés, il peut favoriser le développement de caries. Mais, bonnes nouvelles, le chocolat contiendrait des substances aux pouvoirs *anticarie*: les tanins, le fluor et les phosphates. Les tanins renferment du polyhydroxyphénol, qui stoppe le développement des microbes, le fluor renforce la résistance de l'émail, et les phosphates attaquent les acides formés par les sucres. Bien sûr, pour profiter des bienfaits du chocolat, il faut avoir une bonne hygiène buccodentaire!

Le chocolat est-il très calorique? Il faut compter 500 calories pour 100g, un taux de matières grasses avoisinant les 30% ainsi que 50% de sucre. C'est un aliment qui doit être consommé avec modération.

Est-ce que le chocolat fait grossir? Pas plus que bien d'autres aliments. Il peut faire partie d'un régime hypocalorique, à condition que l'apport énergétique de l'ensemble de la journée soit maîtrisé.

Le chocolat contient des minéraux: magnésium, potassium, phosphore, fer, calcium et cuivre. Il contient également certaines vitamines dont la vitamine E, un puissant antioxydant, et les vitamines B1, B2, B3, B12 et D.

Le chocolat ne fait pas augmenter le taux de cholestérol. En fait, la teneur en cholestérol du chocolat est très faible, voire négligeable dans le cas du chocolat noir (attention, les tablettes de chocolat ordinaires peuvent en contenir beaucoup plus). En outre, le beurre de cacao renferme de l'acide oléique (acide gras monoinsaturé), qui a la propriété de réduire le taux de mauvais cholestérol (LDL) sans faire baisser le bon cholestérol (HDL).

Le chocolat possède des vertus « anti-déprime ». Il contient en effet des subs-

tances chimiques toniques dont les principales sont la théobromine, la caféine, la phényléthylamine et la sérotonine, qui stimulent le système nerveux central, améliorant ainsi les états dépressifs. Le chocolat est un antidépresseur par le simple plaisir qu'il apporte. Il augmente la sécrétion d'endorphine, une substance naturelle à l'effet euphorisant et calmant, proche de l'opium.

Il est faux de croire que manger du chocolat donne des boutons. Aucune étude médicale ne permet aujourd'hui d'affirmer qu'il y a un lien quelconque entre la consommation de chocolat et l'acné. Cependant, il est généralement déconseillé aux personnes qui en souffrent.

Le chocolat peut aider à lutter contre le cancer. Le chocolat est riche en polyphénols, ce sont des composés antioxydants qui ont la réputation de protéger de certaines formes de cancer (notamment du sein et de la prostate) en luttant contre les radicaux libres à l'origine des dommages causés aux cellules. Les polyphénols du chocolat proviennent essentiellement du cacao. Plus un chocolat contient de cacao, plus il est riche en polyphénols.

Le chocolat ne favorise pas la constipation. La quantité de fibres contenue dans 100g de cacao est la même que dans 100g de pain complet. Il peut donc contribuer à régulariser le transit intestinal.

Le chocolat est-il vraiment aphrodisiaque? Aucune recherche scientifique ne l'a encore confirmé. C'est à vous de faire vos propres expériences là-dessus...

Le chocolat est fabriqué avec les fèves du cacaoyer (ou cacaotier), un grand arbre tropical originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud. Après la récolte, les fèves sont d'abord fermentées, puis séchées au soleil. Elles sont ensuite torréfiées comme le café avant d'être broyées. De cette manière, on obtient la

pâte de cacao. C'est en la pressant qu'on recueille la poudre et le beurre de cacao, essentiels à la fabrication du chocolat.

Le chocolat est bon pour le cœur. Des recherches ont démontré qu'il a des effets bénéfiques sur les vaisseaux sanguins. Ces effets sont dus aux polyphénols, des substances présentes naturellement dans le cacao, qui bloqueraient l'agrégation des plaquettes sanguines et augmenteraient la fluidité du sang. En outre, les polyphénols du cacao agiraient comme des antioxydants, ce qui limiterait l'oxydation des lipides sanguins et contribuerait à lutter contre le développement de la plaque d'athérome dans nos artères.

Le chocolat a des effets tonifiants. Comme il contient de la théobromine et de la caféine (deux stimulants du système nerveux), il est un aliment fortifiant qui améliore l'endurance, tant physique qu'intellectuelle et permet de lutter contre les baisses d'énergie. Il augmente la résistance à la fatigue, favorise l'activité intellectuelle, accroît la vigilance, facilite le travail musculaire et aiguise les réflexes.

Un point négatif pour le chocolat, il peut occasionner des migraines. Il contient de la phényléthylamine, un composé naturel ayant des effets semblables à ceux de l'amphétamine, qui peut provoquer des migraines chez certaines personnes.

Le chocolat peut provoquer des réactions allergiques comme à peu près n'importe quel aliment. Mais c'est très rare et concerne souvent d'autres composantes (lait, vanille, lécithine) que le cacao.

Source :
Revue Le Lundi, avril 2006



Divertissons-nous un peu...

un jeu de Sylvette Pilon

Mot mystère de la Saint-Valentin

Mot de 8 lettres : _____

- Amitié
- Année
- Conçu
- Cours
- Détresse
- Équilibre
- Fête
- Individus
- Liens
- Loisirs
- Mentale
- Natif
- Personne
- Plein
- Satisfaite
- Société
- Stratégies

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

Réponse : recevoir

Des histoires, juste pour rire...

Un Parisien en vacances à la campagne passe devant un champ et demande au paysan:
 - Mais comment faites-vous pour obtenir des radis aussi gros ?
 - Ce n'est pas compliqué, Monsieur : j'ai semé des graines de betterave rouge !

Qu'est-ce qu'une luciole qui a pris du viagra ?
 Un néon !

C'est une jolie petite antenne de T.V. qui est tombée amoureuse d'un paratonnerre.

Elle murmure : "Dis, tu y crois toi, au coup de foudre ?"

Un jour, les gendarmes m'ont arrêté pour un contrôle d'identité sur la route.

L'un des gendarme me dit « Papiers »
 Je lui répond « Ciseaux » ! Yes, j'ai gagné !!!

Après 50 ans de mariage, Albert meurt. Un an après, sa veuve, épuisée par la vie et la solitude se suicide et s'en va au ciel... Arrivée au paradis, elle aperçoit son mari et court vers lui en disant: Chéri, chéri !!! Que c'est bon de te revoir ! Le mari, tout en courant dans l'autre sens dit: Le curé avait était clair, jusqu'à ce que la mort nous sépare !!!

ACSM

Filiale Sorel/St-Joseph/Tracy
105 rue Prince, local 107
Sorel-Tracy (Qc) J3P 4J9

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



**Association canadienne
pour la santé mentale**

La vie est précieuse. Elle nous réserve des surprises si nous laissons l'émerveillement remplacer la peur de l'inconnu.

Retrouvez-nous sur le web :
[www.soreltracyregion.net/
societe/cdc/organisme.php/8](http://www.soreltracyregion.net/societe/cdc/organisme.php/8)

L'Association Canadienne pour la Santé Mentale (ACSM) est vouée 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'ACSM, filiale Sorel/St-Joseph/Tracy est née en 1965.

Objectifs de ACSM

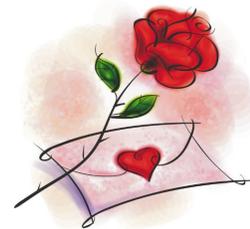
- *Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique.*
- *Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et celles des gens qui les entourent.*
- *Proposer à la population des moyens pour maintenir et améliorer sa propre santé mentale.*

Peut devenir membre de l'Association canadienne pour la santé mentale... Toute personne qui souhaite renforcer et consolider ses compétences face à son mieux-être. Jeunes, familles, travailleurs, aîné-es, population en général.

Pensées sur l'amour...

- ♥ Ne cessez jamais d'exprimer vos sentiments à celles et ceux que vous aimez.
- ♥ La meilleure manière d'enrichir vos relations interpersonnelles consiste à aimer les autres avec sincérité.
- ♥ La grandeur d'une personne se manifeste à travers l'amour et la compassion, et non à travers l'agressivité.
- ♥ L'amour est le seul rêve qui ne se rêve pas. (Paul Fort)
- ♥ L'amour est une expression de ce qu'il y a de plus profond en nous-mêmes. Ne vaut-il donc pas mieux suivre ses conseils?
- ♥ C'est le propre de l'amour d'être forcé de croître, sous peine de diminuer. (André Gide)
- ♥ L'amour véritable nécessite des qualités essentielles, comme l'empathie, le respect et la confiance.
- ♥ Lorsqu'il est difficile d'obtenir ce que nous aimons, il vaut parfois mieux accepter ce que nous aimons moins.
- ♥ L'un des pires ennemis de l'amour consiste à ne pas comprendre ni accepter ce que nous aimons moins.

- ♥ La parole est le meilleur moyen de traduire ce qui se trouve dans le cœur.



Source : Revue Mieux-être, décembre 2007