



# L'Envolée

**C'est dans le temps du jour de l'an...**

**JANVIER**

*Le mois de janvier 2023 est arrivé !*

*Chez Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel nous vous offrons des moments d'introspection, d'humour, de détente rempli de bonheur, de rire et d'amour.*

**La session débute  
le 16 janvier,  
Êtes-vous prêt?**

**Sommaire:**

- ◆ Mot de la directrice
- ◆ Mot de l'intervenante
  - \* Nataly Genest
  - \* Kristine Jeghers
- ◆ Prendre soin de sa santé mentale
- ◆ Citation positive
- ◆ Prendre soin de son corps
- ◆ Activités milieu de vie L'ASTUCE
- ◆ Invitation et calendrier L'ASTUCE
- ◆ Programmation Hiver 2023
- ◆ Calendrier Hiver 2023
- ◆ Coin de détente:
  - ◆ Mandala
  - ◆ Prendre le temps de rire
  - ◆ Recette et Sudoku
  - ◆ Sudoku et devinette
  - ◆ Poème
- ◆ Page technologique

**Participation à ce journal:**

Nathalie Desmarais  
Nataly Genest  
Kristine Jeghers

**Conception et mise en page:**

Kristine Jeghers



## Le mot de la directrice

Bonne et heureuse année 2023 !

Quoi souhaiter de plus que de la santé ?

La santé physique bien certainement est très importante. Mais la santé mentale l'est tout autant. Il n'y a pas de santé physique sans santé mentale. Les deux vont de pair et il est primordial d'en prendre soin !



Ma résolution 2023 est de bouger davantage pour muscler mes jambes. Et je sais que de prendre soin de mon corps va être bénéfique pour ma tête. Je me suis également fixé un objectif réaliste selon mes capacités. Je veux recommencer à faire du jogging à l'été 2023.

Et vous ? Quels sont vos résolutions et vos objectifs ? 😊

Je vous invite à regarder la programmation débutant à la page 6. Il y aura assurément quelque chose qui vous interpellera !

Je vous souhaite un beau mois de janvier et surtout santé, bonheur et prospérité pour l'année qui débute.

*Nathalie Desmarais*, directrice générale

Image: <https://elearningindustry.com/tips-to-set-motivating-new-year-resolutions-for-students>

Vous avez besoin d'outils de promotion pour une santé mentale positive ?

### CONTACTEZ-NOUS !

Nous avons des dépliants et des affiches. De plus, nous offrons des **ATELIERS GRATUIT** sur la santé mentale et sur les moyens pour maintenir l'équilibre.

450 746-1497

[info@smqpierredesaurel.org](mailto:info@smqpierredesaurel.org)

Lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC  
Pierre-De Saurel  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



## Mot de l'intervenante: Nataly Genest

Une bonne Année !

Après un temps des fêtes 2022, remplis de beaux moments de retrouvailles de joie et de tendresses avec la présence de ceux qu'on aime. Cette présence nous apporte une nouvelle vision et nous a fait comprendre l'importance de la fraternité et de la chaleur humaine par rapport aux 2 dernières années de pandémie de Covid. L'année 2023 qui commence nous amène à penser autrement et constater comment il est important de profiter et de bien goûter aux plaisirs simples de la vie. Prenez le temps de savourer à chaque instant le moment présent.

Ainsi je vous souhaite une belle année à découvrir, une nouvelle façon de rêver, de penser plus loin. Que l'année 2023 vous comble et vous épanouisse. Je vous souhaite une année de bonheur sans limites et durable ainsi que de la santé à volonté et du succès dans vos projets.

*Natalie Genest*, intervenante et agente de prévention/promotion

## Mot de l'intervenante: Kristine Jeghers

Une année de finie et une autre qui débute !

2023 est un bon moment pour se réinventer, se choisir et développer des relations interpersonnelles de grande qualité!

Santé mentale Québec Pierre-de-Saurel vous offre des activités de qualité qui pourront vous fournir des outils et vous soutenir dans votre cheminement tout en aillant du plaisir !

Pour ma part, cette année sera pour moi une année où je vais oser. Oser être moi à 100%. Oser rêver grand et oser m'investir pleinement dans un projet d'envergure. Par conséquent, vous constaterez que je ne serais plus derrière l'ordinateur, mais plus active dans les activités d'animation!

Au plaisir de vous y voir!

*Kristine Jeghers*, intervenante et agente de prévention/promotion

Osez  
rêvez grand!

## Prendre soin de sa santé mentale

L'année 2022 a passé si vite! Nous voici déjà avec l'arrivée de 2023 !

Nous profitons souvent de cette période pour faire un bilan de l'année qui vient de se terminer. Nous vous invitons à prendre une pause, de fermer les yeux et d'aller à l'intérieur de vous. En 2022...

Qu'avez-vous accompli? Découvert? Essayé? Appris?

De quoi êtes-vous le plus satisfait?

Quels ont été les bons coups? Les défis?

Nommez 10 moments incroyables de votre année 2022.

Qu'est-ce que l'année 2022 vous a permis de découvrir sur vous-même ?

Quels aspects de votre vie semblez-vous avoir le plus négligés?

Est-ce que votre bilan 2022 représente la vie de vos rêves?

Si oui, que devez-vous continuer à faire, à penser et à être pour poursuivre sur cette belle lancée? Sinon, que pouvez-vous changer pour vous ajuster?

Si vous écrivez toutes vos réponses sur une feuille, certains d'entre vous prendront conscience que vous avez parcouru un gros bout de chemin en seulement un an. Tandis que d'autres auront peut-être l'impression d'avoir seulement fait des petits pas, de rester sur place ou même d'avoir reculé.

Avez-vous envie de vivre une vie à la hauteur de vos désirs ? Avez-vous envie que l'année 2023 soit le reflet de la vie dont vous rêvez de vivre ? Si oui, il est le temps de commencer à préparer votre nouvelle année.

Voici quelques pistes de réflexion pour créer votre plan de match 2023:

Qui est-ce que j'aimerais être en 2023?

Quels sont mes 3 grands rêves pour l'année 2023?

Quel impact est-ce que j'aimerais créer en 2023?

Qu'est-ce que j'ai le goût de vivre en 2023?

Si j'étais mon/ma meilleur (e) ami (e), quels conseils bienveillants est-ce que je me suggèrerais pour la prochaine année?

Si tout était possible, qu'est-ce que je changerais dans ma vie?

Pour vivre une vie à la hauteur de mes souhaits, je m'engage :

à faire... à être... à réussir... à laisser derrière... à pardonner...

**Osez vivre votre vie de rêve !**

## Citation positive

« *Quand on ose, on se trompe souvent.  
Quand on n'ose pas, on se trompe toujours.* »

**Romain Rolland**, écrivain français



Source: , <https://fr.depositphotos.com/vector-images/osser.html>

## Prendre soin de son corps

Que vous avez envie de maintenir votre forme physique ou de l'améliorer pour l'année 2023, l'important est d'avoir une bonne posture, de bien respirer et de bouger et ce, à tous les jours. Saviez-vous qu'il existe plusieurs activités qui combinent tout cela ?

Le Yoga, Tai Chi et Qi-Gong sont seulement quelques exemples.

Le **YOGA** est une discipline, originaire de l'Inde, qui vise à détendre le corps pour calmer le mental et, éventuellement, parvenir à méditer et d'atteindre l'état suprême. Il existe plusieurs types de yoga. Le plus populaire en occident est le hatha yoga. Il s'agit de la pratique des « asanas » ou postures avec une attention conjointe sur la respiration et le mental.

Le **TAI CHI** est une discipline, d'origine chinoise, combinant le sport de combat et la gymnastique dans le but de trouver l'équilibre dynamique des forces du Yin et du Yang. Il se pratique par l'exécution d'une série de mouvements extrêmement lents dans un ordre préétabli à l'avance. L'extrême lenteur d'exécution permet de déceler les blocages et de sentir le courant énergétique. Chaque mouvement est à faire avec grâce, en gardant une profonde respiration coordonnée avec les mouvements.

Le **QI- GONG** est une ancienne forme de yoga chinoise qui se pratique par des mouvements lents qui aident à la posture, à la respiration et à développer son « énergie vitale » ou Qi, prononcé Chi. Certaines personnes décrivent le Qi-gong comme une « méditation en mouvement ».

Ces techniques peuvent être utilisés pour méditer, s'auto-guérir, réduire le stress, activer la circulation sanguine et l'énergie vitale, baisser la tension artérielle, aider à la digestion et renforcer le système immunitaire ainsi que les liens entre l'esprit et le corps.



**Allez voir notre programmation si vous désirez essayer le Qi-gong!**

SOURCE : <https://yoga-ashtanga.fr/quest-ce-que-le-yoga/>; <https://www.lamedecinedusport.com/sports/le-tai-chi-sport-qui-soigne/>; <https://quantum-coaching.net/2019/10/31/les-8-bienfaits-du-qi-gong/>

# Activités dans le milieu de vie L'ASTUCE



**L'ASTUCE**

**71 Hôtel-Dieu, local 106A, Sorel-Tracy**

**450-746-1497**



♦ **Milieu de vie**

Ouvert tous les mardis & jeudis

De 8h30-12h /13h à 16h

♦ **Café rencontre de 10h à 11h30**

**JANVIER**

Mardi le 17, 24 et 31 janvier

**FÉVRIER**

Mardi le 7 et 28 février

Mardi le 14 février:      **GRATITUDE**  
offert par Nataly Genest

Mardi le 21 février:      **COMMUNICATION POSITIVE**  
offert par Caroline Grenier, Maison La Source

**MARS**

Mardi le 7 mars: **AMOUR DE SOI**  
offert par Caroline Grenier, Maison La Source

Mardi le 14, 21 et 28 mars

**AVRIL**

Mardi 4, 11, 18 et 25 avril



♦ **Prêt de livres**

Disponibles dans notre bibliothèque !

**BONNE LECTURE !**

## Atelier de Tricot et Artisanat Libre

Vous avez envie de vous joindre à un groupe pour tricoter ?

Vous avez besoin de conseils et des astuces pour vous soutenir dans vos projets ?

Vous avez envie d'une place à aller pour faire un projet d'artisanat (dessin, bricolage, etc.) ?

Arrêtez de chercher, vous avez trouvé la place!

Nous vous attendons pour tricoter ou bricoler et jaser!

Tous les jeudis de 13h15 à 15h30

Du **19 janvier au 27 avril**

(congé pour la semaine de relâche, le 16 février et le 6 avril).

Animé par Fernande Vaillancourt.



## INVITATION

## VENEZ NOUS REJOINDRE !

### Party de l'AMOUR



Mardi le 14 février : Venez faire la fête avec nous! Danse et cocktail prévu en après-midi.

Heure: 13h à 16h.

Coût : 10\$

### **BINGO** pour la St-Valentin

Jeudi le 16 février : Joignez-vous à nous pour une partie amicale. Prix de présence.

Heure : 13h30 à 15h30

Coût : 2,00\$

### **BINGO** pour Pâques

Jeudi le 6 avril : Joignez-vous à nous pour une partie amicale. Prix de présence.

Heure : 13h30 à 15h30

Coût : 2,00\$

# Janvier 2023

71 Hôtel-Dieu, local 106A  
Sorel-Tracy  
450-746-1497



**L'ASTUCE**  
Brisons l'isolement, ensemble

| Lundi | Mardi   | Mercredi | Jeudi  | Vendredi |
|-------|---|----------|--|----------|
| 2     | 3   | 4        | 5  | 6        |
| 9     | 10  | 11       | 12   | 13       |
| 16    | 17<br>10h à 11h30 <br>Café rencontre | 18       | 19<br>13h à 15h30 <br>Tricot et Brico | 20       |
| 23    | 24<br>10h à 11h30 <br>Café rencontre | 25       | 26<br>13h à 15h30 <br>Tricot et Brico | 27       |
| 30    | 31<br>10h à 11h30 <br>Café rencontre | 1        | 2<br>13h à 15h30 <br>Tricot et Brico  | 3        |



MILIEU DE VIE: Ouvert tous les mardis & jeudis de 8h30-12h /13h à 16h



# Février 2023

71 Hôtel-Dieu, local 106A  
Sorel-Tracy  
450-746-1497



**L'ASTUCE**  
Brisons l'isolement, ensemble

| Lundi | Mardi   | Mercredi | Jeudi  | Vendredi |
|-------|---|----------|--|----------|
| 30    | 31<br>10h à 11h30 <br>Café rencontre   | 1        | 2  | 3        |
| 6     | 7<br>10h à 11h30 <br>Café rencontre  | 8        | 9<br>13h à 15h30 <br>Tricot et Brico          | 10       |
| 13    | 14<br>10h à 11h30 <br>GRATITUDE<br>13h à 16h <br>Party de L'Amour  | 15       | 16<br>13h30 à 15h30<br>BINGO St-Valentin<br> | 17       |
| 20    | 21<br>10h à 11h30 <br>COMMUNICATION<br>POSITIVE  | 22       | 23<br>13h à 15h30 <br>Tricot et Brico       | 24       |
| 27    | 28<br><b>Semaine de relâche</b>   | 1        | 2  | 3        |



MILIEU DE VIE: Ouvert tous les mardis & jeudis de 8h30-12h /13h à 16h



# Mars 2023

71 Hôtel-Dieu, local 106A  
Sorel-Tracy  
450-746-1497



**L'ASTUCE**  
Brisons l'isolement, ensemble

| Lundi | Mardi   | Mercredi | Jeudi  | Vendredi |
|-------|---|----------|--|----------|
| 27    | 28  | 1        | 2  | 3        |
|       | <b>Semaine de relâche</b>   |          |  |          |
| 6     | 7<br>10h à 11h30 <br>AMOUR DE SOI      | 8        | 9<br>13h à 15h30 <br>Tricot et Brico    | 10       |
| 13    | 14<br>10h à 11h30 <br>Café rencontre | 15       | 16<br>13h à 15h30 <br>Tricot et Brico | 17       |
| 20    | 21<br>10h à 11h30 <br>Café rencontre | 22       | 23<br>13h à 15h30 <br>Tricot et Brico | 24       |
| 27    | 28<br>10h à 11h30 <br>Café rencontre | 1        | 2<br>13h à 15h30 <br>Tricot et Brico  | 3        |



MILIEU DE VIE: Ouvert tous les mardis & jeudis de 8h30-12h /13h à 16h





|   |  |
|---|--|
|  <p>SANTÉ<br/>MENTALE<br/>QUÉBEC<br/>Pierre-De-Saurel</p> <p>Promouvoir.<br/>Soutenir.<br/>Outiller.</p> | <p><b>PROGRAMMATION HIVER 2023</b></p> <p><b>INSCRIPTION ET INFORMATIONS :</b><br/> <a href="mailto:INFO@SMQPIERREDESAUREL.ORG">INFO@SMQPIERREDESAUREL.ORG</a>   450 746-1497<br/>         71, AVENUE HÔTEL-DIEU, LOCAL 105, SOREL-TRACY</p> <p>Inscription obligatoire et carte de membre annuel au coût de 155 pour participer aux activités<br/>         (Minimum de 8 participants pour que l'activité ait lieu)</p> |
| <p><b>PROMOTION : 50 % DE RABAIS SUR L'INSCRIPTION À UNE 2<sup>e</sup> ACTIVITÉ</b></p>   |  |

**NOUVEAU**

**Local 107**

**PORTE OUVERTE: Qi-Gong et méditation**

Venez essayer une séance !  
 Lundi le 16 janvier de 11h à 12h

**INSCRIVEZ-VOUS  
 dès maintenant !**

**Qi-Gong et méditation**

Le Qi-gong améliore la santé mentale et physique en intégrant la posture, le mouvement, la technique de respiration et la méditation. Elle permet de circuler l'énergie vitale dans tout le corps et ce pratique sur une chaise et en position debout.

Animé par Brigitte St-Martin.

Date : Lundi 23 janvier au 24 avril (congé pour la semaine de relâche et Pâques)

Durée : 12 semaines

Heure : 11h à 12h

Lieu : Local 107

Coût : 50\$

**ANNULATION**

**Local 107**

Prenez note que pour des raisons hors de notre contrôle tous les cours de Tai Chi sont annulés pour la saison d'hiver 2023.

Nous sommes désolés des inconvénients que cela peut occasionner.

Ceux et celle qui avaient déjà payé, veuillez nous contacter pour un remboursement. Merci de votre compréhension.

**ÉCHEC**

**Local 107**

Venez apprendre ou améliorer vos stratégies de jeu tous les mardis soirs du 10 janvier au 20 juin de 19h à 22h ! Animé par Richard Blais.

|   |   |
|---|---|
|  <p>SANTÉ<br/>MENTALE<br/>QUÉBEC<br/>Pierre-De-Saurel</p> <p>Promouvoir.<br/>Soutenir.<br/>Outils.</p> | <p><b>PROGRAMMATION HIVER 2023</b></p> <p><b>INSCRIPTION ET INFORMATIONS :</b><br/> <a href="mailto:INFO@SMQPIERREDESAUREL.ORG">INFO@SMQPIERREDESAUREL.ORG</a>   450 746-1497<br/>       71, AVENUE HÔTEL-DIEU, LOCAL 105, SOREL-TRACY</p> <p>Inscription obligatoire et carte de membre annuel au coût de 15\$ pour participer aux activités<br/>       (Minimum de 8 participants pour que l'activité ait lieu)</p> |
| <p><b>PROMOTION : 50 % DE RABAIS SUR L'INSCRIPTION À UNE 2<sup>e</sup> ACTIVITÉ</b></p>   |   |

## Activités de développement personnel **Local 106**

### **SE SENTIR BIEN : CORPS ET ÂME**

Le corps et l'esprit interagissent ensemble par une combinaison de réflexion et d'exercices physiques douces (assis-debout). Place limitée.

Animé par Kristine Jeghers

Date : Jeudi le 19 janvier au 13 avril (congé pour la semaine de relâche)

Durée : 12 semaines

Heure : 10h-12h

Coût : 20\$

### **CHOISIR : C'EST OUVRIR UNE PORTE**

Découvrez comment CHOISIR favorise l'autonomie et permet de recharger son estime de soi, sa créativité et son sentiment de bien-être.

Animé par Nataly Genest

Date : Mardi le 31 janvier

Heure : 13h30 à 15h30

Coût : 5\$

### **COMMENT AIDER UN PROCHE EN SITUATION DE VIOLENCE CONJUGALE**

Dans un environnement sécuritaire et sans jugement, cet atelier explique reconnaître la présence de violence conjugale et comment s'outiller pour être un allié. Animé par Caroline Grenier de Maison La Source. Places limitées.

Date : Mercredi le 8 février 2023

Heure : 10h à 12h

Coût : 10 \$

|   |   |
|---|---|
| <p>SANTÉ<br/>MENTALE<br/>QUÉBEC<br/>Pierre-De-Saurel</p>  <p>Promouvoir.<br/>Soutenir.<br/>Outiller.</p> | <p><b>PROGRAMMATION HIVER 2023</b></p> <p><b>INSCRIPTION ET INFORMATIONS :</b><br/> <a href="mailto:INFO@SMQPIERREDESAUREL.ORG">INFO@SMQPIERREDESAUREL.ORG</a>   450 746-1497<br/>       71, AVENUE HÔTEL-DIEU, LOCAL 105, SOREL-TRACY</p> <p>Inscription obligatoire et carte de membre annuel au coût de 15\$ pour participer aux activités<br/>       (Minimum de 8 participants pour que l'activité ait lieu)</p> |
| <p><b>PROMOTION : 50 % DE RABAIS SUR L'INSCRIPTION À UNE 2<sup>e</sup> ACTIVITÉ</b></p>   |   |

## Activités de développement personnel **Local 106**

### SE DONNER LE CHOIX

Le choix n'est pas une décision finale, mais un pas vers le changement. Découvrez comment faire des choix cohérents et apprenez à vous ajuster. Place limitée.

Animé par Alain Faucher

Date : Mercredi le 22 février, 8 mars et 15 mars

Heure : 10h à 12h

Coût : 30 \$



### APPRENDRE À ÊTRE ZEN

Appropriiez-vous un état zen par des exercices de prise de conscience et d'autohypnose applicables au quotidien. Place limitée.

Animé par Geneviève Bélanger du Centre Équilibre

Date : Mercredi le 22 mars, 29 mars, 5 avril, 12 avril, 19 avril et 26 avril

Heure : 13h30 à 15h30

Coût : 60 \$

### CRÉER DES LIENS



Savoir CRÉER DES LIENS contribue à mieux vous connaître, à développer vos relations ainsi qu'à évoluer dans toutes les sphères de votre vie.

Animé par Nataly Genest

Date : Mardi le 25 avril

Heure : 13h30 à 15h30

Coût : 5\$

|   |   |
|---|---|
| <p>SANTÉ MENTALE QUÉBEC<br/>Pierre-De-Saurel</p>  <p>Promouvoir.<br/>Soutenir.<br/>Outils.</p> | <p><b>PROGRAMMATION HIVER 2023</b></p> <p><b>INSCRIPTION ET INFORMATIONS :</b><br/>INFO@SMQPIERREDESAUREL.ORG   450 746-1497<br/>71, AVENUE HÔTEL-DIEU, LOCAL 105, SOREL-TRACY</p> <p>Inscription obligatoire et carte de membre annuel au coût de 155 pour participer aux activités<br/>(Minimum de 8 participants pour que l'activité ait lieu)</p> |
| <p><b>PROMOTION : 50 % DE RABAIS SUR L'INSCRIPTION À UNE 2<sup>e</sup> ACTIVITÉ</b></p>   |   |

## Conférences

**Local 106**

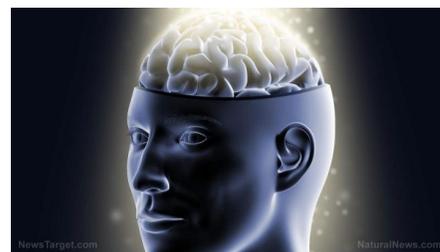
### LA CHARGE MENTALE

Une vie active et bien remplie se combine souvent avec une charge mentale élevée. Toutefois, une trop forte charge mentale peut occasionner du stress ou de l'épuisement. Découvrez quelques conseils pour vous aider à trouver l'équilibre à travers tout ce que vous devez accomplir. Animé par Kristine Jeghers

Date : **Mardi le 21 février**

Heure : 18h-20h

Coût : 20\$



### LE STRESS OU L'ANXIÉTÉ



Le stress et l'anxiété font partie intégrante de nos vies. Découvrez comment les reconnaître et utiliser des stratégies efficaces pour diminuer leurs effets. Animé par Kristine Jeghers

Date : **Mardi le 21 mars**

Heure : 18h-20h

Coût : 20\$

### LA COMMUNICATION RUSÉE



Soyez rusée comme un renard et apprenez les techniques de communication efficace afin d'établir de bonnes relations et d'augmenter le sentiment de bien-être.

Animé par Kristine Jeghers

Date : **Mardi le 4 avril**

Heure : 18h-20h

Coût : 20\$

**INSCRIVEZ VOUS  
EN AVANCE !**

# Janvier 2023

71 Hôtel-Dieu, local 106A  
Sorel-Tracy  
450-746-1497

**À VENIR**  
**Activités au local 107**  
**Activités au local 106**

| Lundi   | Mardi   | Mercredi | Jeudi   | Vendredi |
|---|---|----------|---|----------|
| 2   | 3   | 4        | 5   | 6        |
| 9   | 10<br><b>19h à 22h</b><br>Échec   | 11       | 12<br><b>10h à 12h</b><br>Se sentir Bien:<br>corps et âme | 13       |
| 16<br><b>11h à 12h</b><br>PORTE<br>OUVERTE<br>Qi-Gong | 17<br><b>19h à 22h</b><br>Échec   | 18       | 19<br><b>10h à 12h</b><br>Se sentir Bien:<br>corps et âme | 20       |
| 23<br><b>11h à 12h</b><br>Qi-Gong                     | 24<br><b>19h à 22h</b><br>Échec   | 25       | 26<br><b>10h à 12h</b><br>Se sentir Bien:<br>corps et âme | 27       |
| 30<br><b>11h à 12h</b><br>Qi-Gong                     | 31<br><b>13h30 à 15h30</b><br>Choisir: C'est ouvrir<br>une porte<br><b>19h à 22h</b><br>Échec | 1        | 2<br><b>10h à 12h</b><br>Se sentir Bien:<br>corps et âme  | 3        |

# Février 2023

71 Hôtel-Dieu, local 106A  
Sorel-Tracy  
450-746-1497

**À VENIR**  
**Activités au local 107**  
**Activités au local 106**

| Lundi                      | Mardi  | Mercredi  | Jeudi  | Vendredi |
|----------------------------|--|---|--|----------|
| 30<br>11h à 12h<br>Qi-Gong | 31<br>19h à 22h<br>Échec                                   | 1   | 2<br>10h à 12h<br>Se sentir Bien:<br>corps et âme  | 3        |
| 6<br>11h à 12h<br>Qi-Gong  | 7<br>19h à 22h<br>Échec                                    | 8<br>10h à 12h<br>Comment aider un<br>proche en situa-<br>tion de violence<br>conjugale | 9<br>10h à 12h<br>Se sentir Bien:<br>corps et âme  | 10       |
| 13<br>11h à 12h<br>Qi-Gong | 14<br>19h à 22h<br>Échec                                   | 15  | 16<br>10h à 12h<br>Se sentir Bien:<br>corps et âme | 17       |
| 20<br>11h à 12h<br>Qi-Gong | 21<br>18h à 20h<br>La charge mentale<br>19h à 22h<br>Échec | 22<br>10h à 12h<br>Se donner le<br>choix  | 23<br>10h à 12h<br>Se sentir Bien:<br>corps et âme | 24       |
| 27                         | 28   | 1   | 2  | 3        |

Semaine de relâche

# Mars 2023

71 Hôtel-Dieu, local 106A  
Sorel-Tracy  
450-746-1497

**À VENIR**  
**Activités au local 107**  
**Activités au local 106**

| Lundi                      | Mardi  | Mercredi                                       | Jeudi  | Vendredi |
|----------------------------|--|--|--|----------|
| 27                         | 28   | 1  | 2  | 3        |
|                            | <b>Semaine de relâche</b>  |  |  |          |
| 6<br>11h à 12h<br>Qi-Gong  | 7<br>19h à 22h<br>Échec  | 8<br>10h à 12h<br>Se donner le choix           | 9<br>10h à 12h<br>Se sentir Bien:<br>corps et âme  | 10       |
| 13<br>11h à 12h<br>Qi-Gong | 14<br>19h à 22h<br>Échec   | 15<br>10h à 12h<br>Se donner le<br>choix       | 16<br>10h à 12h<br>Se sentir Bien:<br>corps et âme | 17       |
| 20<br>11h à 12h<br>Qi-Gong | 21<br>18h à 20h<br>Le stress ou<br>l'anxiété<br>19h à 22h<br>Échec | 22<br>13h30 à 15h30<br>Apprendre à être<br>zen | 23<br>10h à 12h<br>Se sentir Bien:<br>corps et âme | 24       |
| 27<br>11h à 12h<br>Qi-Gong | 28<br>19h à 22h<br>Échec   | 29<br>13h30 à 15h30<br>Apprendre à être<br>zen | 30<br>10h à 12h<br>Se sentir Bien:<br>corps et âme | 31       |

# Avril 2023

71 Hôtel-Dieu, local 106A  
Sorel-Tracy  
450-746-1497

**À VENIR**  
**Activités au local 107**  
**Activités au local 106**

| Lundi                      | Mardi  | Mercredi                                       | Jeudi  | Vendredi |
|----------------------------|--|--|--|----------|
| 3<br>11h à 12h<br>Qi-Gong  | 4<br>18h à 20h<br>La communication<br>rusée                  | 5<br>13h30 à 15h30<br>Apprendre à être<br>zen  | 6  | 7        |
| 10                         | 11<br>19h à 22h<br>Échec                                     | 12<br>13h30 à 15h30<br>Apprendre à être<br>zen | 13<br>10h à 12h<br>Se sentir Bien:<br>corps et âme | 14       |
| 17<br>11h à 12h<br>Qi-Gong | 18<br>19h à 22h<br>Échec                                     | 19<br>13h30 à 15h30<br>Apprendre à être<br>zen | 20<br>10h à 12h<br>Se sentir Bien:<br>corps et âme | 21       |
| 24<br>11h à 12h<br>Qi-Gong | 25<br>13h30 à 15h30<br>Créer des liens<br>19h à 22h<br>Échec | 26<br>13h30 à 15h30<br>Apprendre à être<br>zen | 27<br>10h à 12h<br>Se sentir Bien:<br>corps et âme | 28       |

**Fin de SESSION**

## COIN DÉTENTE

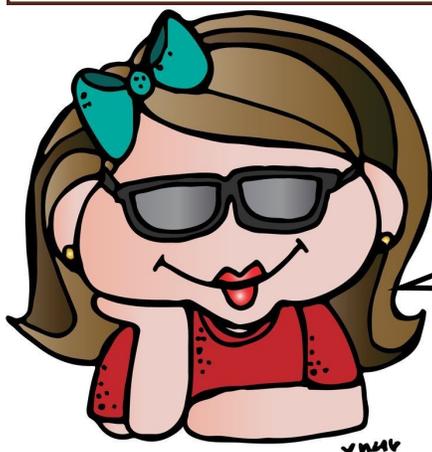
### Mandala— Signe chinois 2023 est celui du lapin

Comment vous sentez-vous avant d'avoir colorié le mandala?



Comment vous sentez-vous après avoir colorié le mandala?

## Prendre le temps de rire ...



Professeur, pourquoi portez-vous  
des lunettes soleil en classe ?

*Parce que vous êtes  
trop brillant !*

SOURCE : *blagues-droles-humour.com*

## Recette

### SOUPE DE POIS CHICHE AUX ÉPINARDS

Voici une bonne recette facile et légère de soupe de pois chiche aux épinards. Pour en faire un plat complet, vous pouvez ajouter du blanc de poulet et des pâtes à potage.

Cette soupe se sert bien chaude.

#### INGRÉDIENTS :

- ◆ 1 oignon
- ◆ 3 gousses d'ail haché
- ◆ 1 courgette (Zucchini) coupé en cubes
- ◆ 2 carottes coupés en cubes
- ◆ 4 tomates bien mure
- ◆ 1 poignée d'épinards (jeune pousse)
- ◆ 1 pincée de piment (facultatif)
- ◆ 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ◆ 2 cubes Bouillon de légumes

#### ÉTAPES :

1. Faites chauffer l'huile dans un faitout et ajouter l'oignon ciselé, l'ail haché ainsi que les carottes, les courgettes et les tomates coupées en cubes de 1 cm environ. Saisir le tout à feu vif pendant 5 minutes.
2. Couvrir avec de l'eau (1 litre à peu près). Ajouter les cubes de bouillons et le piment. Laisser cuire 20 minutes à couvert.
3. Ajouter les pousses d'épinards et les pois chiches, cuire encore 5 minutes.



Recette : <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/1026888-soupe-israelienne-juive>

## Sudoku

Sudoku signifie **chiffre unique** en japonais et est un jeu de logique. Il faut inscrire les chiffres de 1 à 9 par carré de 9 cellules, par colonne et par ligne. Le même chiffre ne peut figurer qu'une seule fois.

À vous de jouer !

### FACILE

Grille de sudoku 29

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 5 |   |   | 8 | 9 | 6 | 3 | 7 |
| 4 | 3 | 9 | 7 | 5 |   | 1 | 8 |   |
| 6 |   | 8 | 2 | 1 | 3 |   | 5 | 4 |
| 2 | 4 | 3 | 8 |   |   | 5 |   | 1 |
|   | 8 | 1 | 5 |   | 2 | 4 | 7 | 6 |
| 7 |   | 5 | 9 | 4 | 1 | 3 | 2 |   |
| 8 | 1 | 6 |   | 2 | 5 |   | 4 | 9 |
| 3 | 2 |   | 1 | 9 | 4 |   |   | 5 |
|   | 9 | 4 | 6 |   | 8 | 2 | 1 | 3 |

Source : <https://teteamodeler.ouest-france.fr/soutienscolaire/maths/sudoku/niveau3/grille29.asp>

### DIFFICILE

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 |   |   |   |   |   | 9 |   | 2 |
|   | 9 |   |   | 3 |   |   |   | 6 |
|   | 2 |   |   |   | 7 | 3 |   | 8 |
|   |   |   | 6 |   |   | 7 |   |   |
|   |   |   | 3 | 8 | 1 |   |   |   |
|   |   | 2 |   |   | 5 |   |   |   |
| 4 |   | 7 | 2 |   |   |   | 5 |   |
| 5 |   |   |   | 4 |   |   | 6 |   |
| 2 |   | 1 |   |   |   |   |   | 7 |

Source: <https://echodelinfo.wordpress.com/jeux/sudoku/sudoku-niveau-difficile/#jp-carousel-6105>

## Devinette



Toujours le premier, jamais le dernier.  
Rien sans lui n'est jamais fini.  
Car rien ne peut commencer sans lui.  
Qui est-il ?

Réponse: Le début

SOURCE : <https://www.topito.com/top-meilleures-devinettes-enfants>

## Poème

### Le premier jour de l'an

Les sept jours frappent à la porte.  
 Chacun d'eux vous dit : lève-toi !  
 Soufflant le chaud, soufflant le froid,  
 Soufflant des temps de toutes sortes,  
 Quatre saisons et leur escorte  
 Se partagent les douze mois.  
 Au bout de l'an, le vieux portier  
 Ouvre toute grande la porte  
 Et d'une voix beaucoup plus forte  
 Crie à tous vents : Premier Janvier !

*Pierre Menanteau (1895-1992)*



Source: <http://lakanal.net/poesie/lepremierjourdelan.htm>

## VOUS AVEZ BESOIN DE PARLER ?

Contactez nos intervenantes qui sont disponibles pour vous écouter et vous fournir des astuces au besoin. Elles peuvent également vous référer au bon endroit si nécessaire.

Ayez confiance ! Demander de l'aide prend beaucoup de courage et ça en vaut la peine !

**(450) 746-1497**

info@smqpierredesaurel.org

lastuce@smqpierredesaurel.org

Lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# 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](#)

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: [Claude fait un choix](#)

Santé mentale au travail: [L'intelligence des émotions au travail](#) [Agir au travail](#)  
[Conciliation vie personnelle et travail](#) [La reconnaissance au travail](#)

Fiches d'animation: [CHOISIR population en générale](#) [CHOISIR jeunesse](#) [CHOISIR travail](#)  
[Ressentir, c'est recevoir un message](#) [Découvrir](#)

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

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

Vous aimeriez confier vos soucis et vos angoisses à une personne de confiance?

Santé mentale Québec –*Pierre-De Saurel* offre le service « Suivi individuel » pour parlez en toute confiance avec notre intervenante.

Contactez l'intervenante au 450-746-1497 ou [lastuce@smqpierredesaurel.org](mailto:lastuce@smqpierredesaurel.org)



## 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](mailto:info@smqpierredesaurel.org)  
Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel  
Site web: [SMQ-Pierre-De Saurel.org](http://SMQ-Pierre-De Saurel.org)

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC   
Pierre-De Saurel  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.