



C'est la rentrée!!

L'équipe de Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* est heureuse de vous souhaiter la bienvenue pour une nouvelle année. Nous vous invitons à participer en grand nombre aux activités proposées (voir la programmation en page 3)

Être heureux, le projet de toute une vie... qui se réalise un jour à la fois

Aujourd'hui, j'apprécie mon bonheur. Je peux en décider dans une large mesure, car le bonheur dépend de moi, non des éléments extérieurs.

Aujourd'hui, j'accepte que tous mes désirs ne se réalisent pas. Je m'adapte aux exigences de mes proches, de mes activités, des circonstances.

Aujourd'hui, je prends soin de moi. Je soigne mon corps et l'entraîne sans excès, pour qu'il réponde à mes demandes.

Aujourd'hui, j'enrichis mon esprit. J'évite de paresser. Je choisis des lectures qui demandent réflexion et développent mon esprit.

Aujourd'hui, j'exerce mon âme. Je rends discrètement service à quelqu'un. À titre d'exercices, j'accomplis deux tâches que je n'ai pas envie de faire.

Aujourd'hui, je suis aimable. Je soigne ma présentation. J'agis avec courtoisie. Je m'abstiens de critiquer ou de me plaindre. Je complimente volontiers les gens qui m'entourent.

Aujourd'hui, je m'efforce de vivre uniquement cette journée, sans essayer de résoudre tous mes problèmes à la fois.

Aujourd'hui, j'établis un emploi du temps précis. Quels que soient les changements, ce plan élimine les deux poisons que sont l'indécision et la précipitation.

Aujourd'hui, je m'isole dans le calme pendant une demi-heure pour me détendre. C'est l'occasion de méditer pour élargir la perspective de ma vie.

Aujourd'hui, j'ai confiance. Je ne crains pas d'apprécier ce qui est beau, d'aimer ni de croire à l'amour de ceux que j'aime.

Sommaire:

Être heureux, le projet de toute une vie...

Mot de la coordonnatrice

Programmation automnale 2017

Activités de L'Astuce

Ce qui se passe à L'Astuce

Activités du mois

Comité des usagers Pierre-De Saurel

Bibliothèque

Le courage d'être soi

La nostalgie

Les 7 clés de la réalisation de soi

Recettes

Divertissons-nous un peu...

Libérer l'esprit du désordre mental

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais

Marie-Lyne Séguin

Participants(es) de L'Astuce

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la coordonnatrice

En juin dernier, je revêtais mon habit de coordonnatrice pour la seconde fois ! ... Mais l'avais-je vraiment retiré durant mes 9 mois d'absence ?

J'ai réalisé que j'aime tellement mon travail que décrocher complètement m'a été impossible ! Je tenais à être mise au courant des actions effectuées par la coordonnatrice par intérim, Martine Simard. Non par manque de confiance mais par soucis de revenir en force et en pleine possession de mes moyens !

Comme vous le constater, j'adore mon travail !

J'espère que vous passez un bel été et que malgré la température ambivalente vous profitez de l'extérieur et de la nature. C'est inspirant et ressourçant cette belle verdure qui est toujours d'une trop courte durée !

Parlant de cela, avez-vous su mettre en pratique vos 7 astuces cet été ? Cette fameuse batterie qui nous rappelle sans cesse l'importance de prendre soin de nous, de se recharger et d'aller à la découverte de ce que l'on peut faire pour notre santé mentale. Heureusement, c'est un travail qui est enrichissant et toujours en mouvement ! Je vous invite à y réfléchir !

Comme vous les savez, le 14 juin dernier avait lieu notre Assemblée Générale Annuelle. Je vous remercie d'y avoir assisté en grand nombre. Cela nous démontre que vous êtes intéressé par votre organisme et que vous l'avez à cœur !

Voici le nouveau conseil d'administration pour l'année 2017-2018:

Alexandra Gagné, présidente

Martine Simard, vice-présidente

Fernande Vaillancourt, trésorière

Carole Douaire, secrétaire

Raymonde Bajt, administratrice

Martha-Iris Orozco-Ramos, administratrice

Georgette Younanian, administratrice

Sur ce, je vous souhaite de refaire le plein d'énergie (recharger votre batterie) afin de pouvoir entamer l'automne du bon pied !

Merci !

Nathalie, coordonnatrice



Programmation automnale



- Lundi le 11 sept. 10h30 à 12h :** Gymnastique douce avec Annie-Pier Jodoin. (inscription au CFP)
- Lundi le 11 sept. 13h15 à 14h15 :** Tai chi 108 avec Mona Aussant, groupe intermédiaire 10 semaines: 25\$ (complet)
- Lundi le 11 sept. 14h30 à 15h30 :** Tai chi 108 avec Mona Aussant, groupe avancé. 10 semaines: 25\$ (complet)
- Lundi le 18 sept. 9h à 10h30 :** ***Nouveauté*** Peinture intuitive et analyse symbolique, avec Ghislaine Dubé, 10 semaines: 35\$ (matériel inclus)
- Mardi le 12 sept. 9h00 à 11h30 :** Atelier de tricot et partage de connaissances avec Fernande Vaillancourt. Gratuit
- Mardi le 12 sept. 13h15 à 14h45 :** Gymnastique douce avec Céline Gariépy (école Bernard) (inscription au CFP)
- Mardi le 26 sept. 13h à 14h30 :** Stretching avec Annie-Pier Jodoin (inscription au CFP)
- Mardi le 17 oct. 9h30 à 11h30 :** « Pleine conscience et méditation » avec Alain Faucher. 10 semaines: 40\$
- Mercredi le 13 sept. 9h00 à 10h00 :** Tai chi 108 avec Mona Aussant, groupe débutant. 10 semaines: 25\$
- Mercredi le 13 sept. 10h30 à 11h30:** Tai chi Santé avec Mona Aussant. 10 semaines: 25\$
Mouvements de tai chi adapté pour personnes en perte d'autonomie ou souffrant de diabète, arthrite, perte d'équilibre, etc.
- Mercredi 1^{er} nov. 13h30 à 15h30:** **« Nouveauté »** « Le deuil, j'ai besoin d'en parler » avec Alain Faucher. 5 semaines: 20\$ Ces ateliers vous donneront l'opportunité de discuter du deuil, prochain ou passé, d'une personne de votre entourage.
- Judi le 21 sept. 10h à 11h30 :** Stretching avec Linda Parent (inscription au CFP)
- Judi le 21 sept. 13h à 14h30** Création littéraire avec Éliane Leblanc. 10 semaines: 35\$
Apprendre différentes techniques d'écriture par le jeu, des thèmes originaux et des suggestions.
- Judi le 28 sept. 13h30 à 15h30 :** Gymnastique intellectuelle (mémoire) avec Jacqueline Chabot (inscription au CFP)
- Vendredi le 8 sept. 19h à 22h :** Club d'échec Sorel-Tracy responsable Richard Blais.
Rencontre hebdomadaire de septembre à juin 2018.
- Vendredi le 29 sept. 10h00 à 11h30 :** Gymnastique douce avec Céline Gariépy (inscription au CFP)

- La carte de membre, au coût de 10\$, est obligatoire pour participer à ces activités

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

Activités à L'ASTUCE

Août 2017

Mardi	Jeudi
1 9h00 Tricot Activité libre	3 11h45 Pique-nique à Regard sur le fleuve
8 9h00 Tricot Activité libre	10 11h45 Pique-nique à Regard sur le fleuve
15 9h00 Tricot 13h00 exposition de photos en groupe	17 Activité libre
22 9h00 Tricot Activité libre	24 13h30 café-rencontre Atelier sur les 7 astuces
29 9h00 Tricot 13h30 L'après-café (Discussion sur les 7 astuces)	31 Activité libre 13h30 Réunion du comité Les Astucieux

Septembre 2017

Mardi	Jeudi
5 9h00 Tricot Activité libre	7 11h45 Pique-nique à Regard sur le fleuve
12 9h00 Tricot Activité libre	14 13h00 Marche et pétanque
19 9h00 Tricot Activité libre	21 13h00 Nutritionniste Marie Ouellette
26 9h00 Tricot Activité libre	28 13h00 Film et pop-corn « Les intouchables »

Milieu de vie
L'Astuce

Horaire de L'Astuce: mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h

Ces activités sont des suggestions, des activités libres sont aussi disponibles.

Ce qui se passe à L'Astuce

Le milieu de vie: L'Astuce a le vent dans les voiles !

Bonjour à tous (tes) ! Je suis Marie-Lyne l'intervenante en place depuis quelques mois. J'avais envie de vous saluer et de vous souhaiter un bel été à travers cette activité épistolaire qu'est le Journal L'Envolée, ainsi que de vous informer des développements de L'Astuce depuis son ouverture en février dernier.

Le milieu de vie c'est en moyenne d'une dizaine de participants(es) par jour, c'est un lieu où de nouvelles amitiés se sont créées, c'est un son de fou rire de groupe, un endroit où des activités créatives en « gang » deviennent une écoute active et de l'entraide pour ceux et celles qui en ressentent le besoin, et c'est même temps la place où les petites boutades sont devenues des « inside joke » qui renforcent de façon positive la cohésion de groupe et la camaraderie.

Personnellement parlant, je clame haut et fort: **Merci la vie pour le milieu de vie !**

Viens nous rencontrer, tu ne seras plus jamais seul(e)

Marie-Lyne , intervenante à L'Astuce

Le 29 juin dernier, nous avons fait rejaillir en nous l'illustre peintre fou « Corno » pendant l'activité peinture sur parapluie. Plusieurs se sont découvert un véritable talent d'artiste. Félicitations.

- Le 13 juin, une formation sur l'affirmation de soi a été dispensée par Ginette, intervenante de la Maison La Source
- Le 11 juillet, c'était au tour de Mélissa, intervenante de La Traversée, qui nous informait sur les services de l'organisme.

Jetez un œil sur les activités d'août-septembre dont nos joyeux pique-nique et les ateliers fortement courus: Les 7 astuces par notre super coordonnatrice Nathalie le 24 août et la nutritionniste Marie Ouellette le 21 septembre.

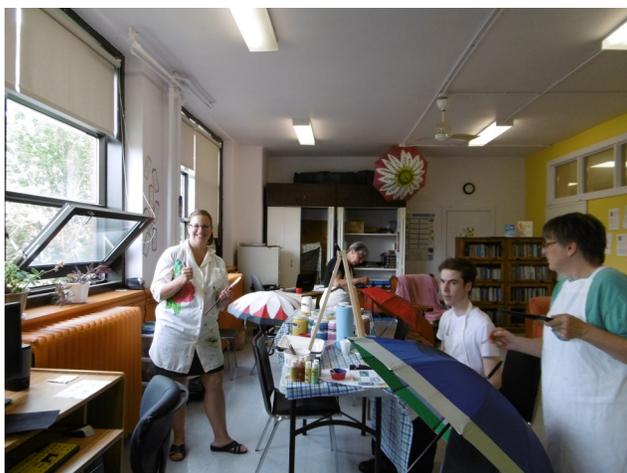


Photo: Élyse, Antoinette, Pierre-Luc et Josée

Témoignage des participants(es) de L'Astuce

L'Astuce m'a permis de connaître de nouvelles personnes que j'ai fait entrer dans ma vie. J'ai une belle amitié avec Antoinette que j'aime beaucoup et ces deux chiennes Daisy et Sunshine que j'adore. Elles me font du bien et j'ai toujours hâte de les revoir. *Constance*

Si vous êtes seule et avez envie de vous distraire et de vous amuser. Venez nous rejoindre dans le milieu de vie L'Astuce. *Lise, Constance et Panda*

J'ai trouvé votre pamphlet dans un endroit public. J'ai hésité avant de venir une première fois, mais je suis content d'être un participant régulier, maintenant. Ça m'a fait sortir de chez moi et rencontrer des gens. *Fernand*

Quand j'ai rentré à L'Astuce, je me suis sentie accueillie par les gens. Pour moi c'est beaucoup. Les gens se prennent pas pour d'autre ! J'avais hâte de venir ici. Ça brise mon isolement, sortir de la maison, voir d'autres personnes, me sentir aimé par les gens. Faire des activités avec les gens. Quand on joue on pense pas à d'autres choses. Les gens sont tous gentils, aimables et sympathiques. Merci pour votre accueil. *Lise*

Activités du mois

Personnel présent au bureau tous les jours

Août 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 Milieu de Vie Tai chi (démonstration)	2	3 Milieu de Vie	4
7	8 Milieu de Vie Tai chi (démonstration)	9	10 Milieu de Vie	11
14	15 Milieu de Vie Tai chi (démonstration) Journée d'inscriptions au CFP	16	17 Milieu de Vie	18
21	22 Milieu de Vie Tai chi (démonstration)	23	24 Milieu de Vie	25
28	29 Milieu de Vie Tai chi (démonstration)		31	

A = avant-midi
P = après-midi
S = soirée

Le Tai chi démonstration a lieu au Parc Regard sur le Fleuve tous les mardis de 10h30 à 11h30 au kiosque central.

Réservez votre place pour le déjeuner de la rentrée, si ce n'est déjà fait !

Activités du mois

Personnel présent au bureau tous les jours

Septembre 2017

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4	Congé	5	6	7	8
11	Gym douce A Tai chi intermédiaire P Tai chi avancé P	12	13	14	15
		Tricot A Gym douce (Bernard) P	Tai chi débutant A Tai chi santé A	Déjeuner de la rentrée	Gym douce A Club d'échecs S
18	Gym douce A Peinture intuitive A Tai chi intermédiaire P Tai chi avancé P	19	20	21	22
		Tricot A Gym douce (Bernard) P	Tai chi débutant A Tai chi santé A	Stretching A Création littéraire P	Gym douce A Club d'échecs S
25	Gym douce A Peinture intuitive A Tai chi intermédiaire P Tai chi avancé P	26	27	28	29
		Tricot A Gym douce (Bernard) P Stretching P	Tai chi débutant A Tai chi santé A	Stretching A Mémoire P Création littéraire P	Gym douce A Club d'échecs S

A = avant-midi

P = après-midi

S = soirée

Votre milieu de vie L'ASTUCE est ouvert les mardis et jeudis de 9h à 12h et de 13h à 16h

Bienvenue à tous!! (Voir l'horaire en page 4)

Comité des usagers Pierre-De Saurel

Le 17 mai dernier avait lieu un souper-conférence à l'Hôtel de la Rive. Cette rencontre organisée par le Comité des usagers Pierre-De Saurel nous a fait connaître des pistes de solutions afin de contrer la violence faite aux aînés. Un panel mené de main de maître par France Lessard, organisatrice communautaire, était composé de quatre personnes dont la commissaire aux plaintes, une notaire, une policière et une représentante des Caisses Desjardins. Tous nous ont exposé des faits concernant la fraude et les abus, dans leur sphère d'activité.

Qu'est-ce qu'un usager?

Toute personnes utilisant les services du réseau public de santé et de services sociaux (CLSC, hôpital, centre jeunesse, centre d'hébergement, ressources intermédiaires d'hébergement).

Le comité

Il agit à titre de gardien des droits des usagers et veille à ce que ceux-ci soient traités avec dignité. Il se préoccupe particulièrement des personnes les plus vulnérables et travaille notamment à promouvoir et améliorer les conditions de vie des personnes hébergées.

Les six fonctions sont de: **RENSEIGNER** les usagers sur leurs droits et obligations. **PROMOUVOIR** l'amélioration de la qualité des conditions de vie des usagers et évaluer le degré de satisfaction des usagers. **DÉFENDRE** les droits et intérêts collectifs des usagers. **ACCOMPAGNER** et **ASSISTER** sur demande, un usager dans toute démarche qu'il entreprend, y compris porter plainte. **SUPERVISER** le bon fonctionnement de chacun des comités de résidents et veiller à ce qu'il dispose des ressources nécessaires à l'exercice de leurs fonctions.

En tant qu'usager, vous avez le droit:

1. À l'information;
2. Aux services;
3. De choisir votre professionnel ou l'établissement;
4. De recevoir les soins que requiert votre état;
5. De consentir à des soins ou de les refuser;
6. De participer aux décisions;
7. D'être accompagné, assisté et d'être représenté;
8. À l'hébergement;
9. De recevoir des services en langue anglaise;
10. D'accès à votre dossier;
11. À la confidentialité de votre dossier d'usager;
12. De porter plainte.

Comité des usager Pierre-De Saurel

400, avenue de l'Hôtel-Dieu, Sorel-Tracy J3P 1N5
450-746-6008

Comitedesusagers.cssspds16@ssss.gouv.qc.ca

Commissaire aux plaintes et à la qualité des services

1215, chemin du Tremblay, bureau 220, local 2270
Longueuil (Qc) J4N 1R4

1-844-302-8447

Plaintes.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

Bibliothèque

La pensée qui soigne - Monique Brillon

L'art de s'écouter pour vivre heureux - Dr J.J. McMahon

L'estime de soi un passeport pour la vie - Germain Duclos

Si je m'écoutais je m'entendrais - Jacques Salomé



Le courage d'être soi

Changer de style de vie, de sexe, ou choisir une nouvelle orientation n'est pas seulement une décision majeure, c'est en quelque sorte une mutation. Cela prend beaucoup de courage, c'est pourquoi il est très important de bien préparer ce passage afin d'en réduire les impacts négatifs.

Mais, pourquoi changer? Probablement qu'il vient un moment ou rien ne va plus ou est malheureux, on est au « bout » du rouleau. On commence vraiment à ressentir une grande insatisfaction face à la vie qu'on mène. Nos valeurs s'écroulent, changent ou ne conviennent plus. C'est la crise !

Quoi faire? Il faut d'abord se rebâtir une nouvelle vie plus HEUREUSE . Cependant cette période de réorganisation, d'instabilité doit être d'abord traversée. Il faut se mettre en mode « Action » pour apprendre à faire bouger des choses. C'est aussi une étape remplie de surprises et de nouvelles opportunités. Il faut donc être alerte et s'ouvrir à la nouveauté. Il y a un grand ménage à faire. Des remises en question. Attention aux décisions hâtives !

On peut parfois avoir le goût de « tout foutre en l'air », de se débarrasser de tout. Mais...à quel prix ! Est-ce bien utile? Cela dépend de l'ampleur du changement et des valeurs qui s'y rattachent. Petit truc en passant, il faudrait peut-être revoir sa manière de « »changer ». Les raisons du changement sont nombreuses, mais ce n'est pas vraiment cela qui est important, c'est la manière dont l'individu traverse la crise. Le changement peut faire un choc s'il se fait sur un coup de tête ou s'il est imposé de l'extérieur (proche, patron, etc.).

Ceux qui s'en sortent le mieux sont ceux qui savent planifier soigneusement leurs objectifs, attentes, besoins, etc. Cela peut ressembler à un grand voyage de croissance intérieure. Il y a toujours des deuils à faire. Et cela peut d'avérer douloureux. C'est souvent à ce moment qu'apparaissent les symptômes de résistance. Ceux-ci peuvent se manifester tant sur le plan physique, mental qu'émotionnel. Il est alors temps d'y faire face en acceptant de se laisser guides afin de sortir vainqueur de cette expérience.

Le changement se fait plus en douceur si on procède de façon graduelle et si on planifie sa démarche. On peut découvrir les ressources nécessaires en soi afin de pouvoir réagir au moment opportun. Cela m'amène à souligner l'importance de se constituer un bon réseau de relations. Celui-ci peut s'avérer très précieux dans l'adversité lorsqu'il s'agit de trouver les appuis nécessaires.

Ainsi, vainqueur à l'arrivée, on tire les leçons du passé et on finit par pardonner aux autres aussi bien qu'à soi-même. Alors, courage ! Restez positifs et positives et continuez de cheminer vers l'atteinte de vos désirs les plus chers.

Source: Hay, Louise L., Les pensées du Cœur, un trésor de sagesse intérieure.

La nostalgie

Parfois la vie nous amène à faire des choix.

Le rêve fait partie de notre vécu s'il n'existait pas il faudrait l'inventer !

Le château de mes rêves se dessine devant cet écran, il se dresse tel un fantôme qui s'esquive devant la lumière.

Il se dresse dans les nuages, dans une clarté qui blesse les yeux, la lune éclaire le firmament et je vois que les couleurs de l'azur se colorent de plus en plus, du bleu au mauve et encore !...

Les jours qui passent me ramènent vers un passé de temps à autre rien de blessant, rien de mal, il n'y a place que pour de beaux souvenirs.

Des souvenirs qui laissent à mon cœur, un baume odorant dans lequel je me noie et revit tout à la fois !

Que la vie est belle lorsque je sais comment la prendre !

Elle m'apporte bienfaits, c'est ma source de bonheur !

Source: France Fête



Les 7 clés de la réalisation de soi

Apprendre à se connaître.

Si vous ne savez pas qui vous êtes, quels sont vos intérêts et vos valeurs, vous pouvez difficilement agir en accord avec vous-même. Apprendre à se connaître nourrit l'authenticité, qui est à son tour source de motivation.

Se donner des buts nombreux et réalistes.

Si vous échouez dans l'un de vos objectifs, il est important que vous en ayez d'autres qui prendront le relais. Ainsi, au lieu de sombrer dans la déprime, vos initiatives gagnent un sens nouveau. La capacité de rêver est l'une des plus grandes forces de l'être humain. Mais encore faut-il que vos buts soient réalistes. Si vos objectifs sont impossibles à accomplir, il sera bien difficile de vous réaliser.

Passer à l'action! Sans action, quelque chose de terrible se produit : rien!

L'action fait la différence entre une bonne intention et un résultat, entre un vœu pieux et un succès. Mais encore faut-il savoir quoi faire! Ainsi, vous devez élaborer un plan pour savoir de quelle manière vous réaliserez vos objectifs.

Développer sa curiosité et sa créativité.

Les personnes qui se réalisent le plus sont habituellement celles qui continuent d'apprendre toute leur vie. C'est aussi la créativité qui nous aide à corriger nos erreurs et à trouver des moyens plus efficaces pour atteindre nos objectifs. Chacun de nous peut être curieux et créatif. Ce sont deux excellentes habitudes à développer pour quiconque veut se réaliser.

Apprendre de ses erreurs et persévérer.

Lorsqu'un enfant apprend à marcher, il tombe très souvent. Imaginez ce qui se passerait si les enfants, parce qu'ils trébuchent, décidaient que, finalement, la marche n'était pas faite pour eux! Heureusement, ils persévèrent et réussissent à marcher! Cela indique combien la persévérance fait toute la différence. Nous sommes parfois très près du but sans même le savoir. Il vaut donc la peine de continuer.

Apprendre des autres.

Les personnes que nous côtoyons peuvent nous apprendre beaucoup sur de nombreux sujets et peuvent nous aider à réaliser nos objectifs. Un proverbe japonais dit que demander ne coûte qu'un instant s'embarrasser, mais ne pas demander nous embarrasse toute notre vie...Celles et ceux qui, par timidité ou par orgueil, se refusent d'apprendre des autres se condamnent à rester seuls et se coupent de grandes sources d'amélioration personnelle.

Être reconnaissant envers la vie pour ce dont elle nous gratifie.

Essayez de prendre conscience chaque jour de la chance que vous avez. La reconnaissance vous gardera ouvert envers les autres et envers la vie. Elle fera disparaître votre ressentiment et vous aidera à rester humble même si vous obtenez de grands succès.

Source: Magazine Mieux-Être

Nos épreuves contribuent toujours à notre développement lorsque nous les regardons comme des opportunités de corriger les erreurs du passé ou d'acquérir sagesse et entendement.

(Edgar Cayce)



Recettes

Trempe nachos

1/4 tasse de mayonnaise; 1 petit contenant de fromage Philadelphia; 1 poivron doux haché; 3 échalotes hachées; 1/2 tasse d'olives farcies hachées; 2 tasses de salsa douce; 1 tasse de fromage mozzarella râpé .

Mélanger mayonnaise et fromage à la crème, étendre dans une assiette de service. Ajouter la salsa, le poivron, les échalotes et les olives en couches successives. Parsemer de fromage râpé. Servir avec des nachos ou des craquelins.



Suggestion Sylvette Pilon

Muffins aux légumes

1 1/2 tasse de brocoli cuit haché; 1 1/2 tasse de jambon cuit haché; 1 oignon coupé finement; 1/2 tasse de fromage parmesan râpé; 6 œufs; 1/2 tasse d'huile végétale; 1 1/4 tasse de farine; 1 c. à table de poudre à pâte; 1 c. à thé d'origan; 1 c. à thé de persil; 1/4 c. à thé de thym; 1/4 c. à thé de poudre d'ail.

Préchauffer le four à 375F. Mélanger tous les ingrédients et mettre dans des moules à muffins. Cuire 15 minutes pour des petites muffins et 20 à 25 minutes pour des gros muffins.



Suggestion de Diane Tremblay

Divertissons-nous un peu...

Le triplé

Une seule et même lettre vous permettra de compléter chaque mot. À vous de trouver laquelle !

Ex: _ able _ _ e TableTTe

1. A _ _ en _ e
2. Cycl_ m _ t _ riste
3. _ _ résu _ _ osition
4. D _ ssoc _ at _ on
5. M _ ng _ n _ te
6. _ _ ame _ _ aire

Réponses: 1. Attente 2. Cyclomotoriste 3. Présupposition 4. Dissociation 5. Manganate 6. Lamellaire

Mots chaînés

Découvrez la chaîne de mots à l'aide des définitions. Pour vous aider, tous les mots sont reliés par un maillon de 3 lettres: les 3 dernières lettres d'un mot forment les 3 premières du mot suivant: Ex.: dépARTiste

1. Couche de glace due à la congélation de l'eau
2. Qui ennuie par sa monotonie
3. Ennemis
4. Dernières volontés
5. Opiniâtré
6. Inhumés
7. Avoir son domicile à tel endroit
8. Désordre, dérangement du fonctionnement

V																			

À la veille de la rentrée scolaire voici quelques exemple de traduction tout à fait québécoise

- Wat's new? - Pis?
- Look at her - Gar ladon
- Only - Yinque
- Get out of there - Aute toé d'la
- What are you doing? - Kessé tufai?
- Right there - Drette la
- Don't go out of your way - Bawde toézempa
- I tell you - Chtédi
- Anyway - Antéka
- Relax - Cammtoué!



Solution: Verglas, Lasant, Antagonistes, Entêtement, Entérés, Résider, Dérèglement

Libérer l'esprit du désordre mental

Il existe différents types de désordre. Bien sûr, le plus visible est le désordre ménager, mais il y a aussi celui qui peut régner dans votre ordinateur: de vieux fichiers ou des documents qui ne vous servent jamais. Votre sac à main peut être encombré de vieilles factures, d'articles de maquillage défraîchis, de liste d'épicerie et ainsi de suite. Des plantes mortes et des déchets peuvent également joncher le sol de votre jardin ou de votre cour.

Par ailleurs, le désordre peut tout aussi bien être interne: votre horaire est surchargé et vous êtes dépassé par les événements, par exemple. Parler sans cesse et ne jamais écouter les autres est également un comportement issu d'un désordre intérieur.

Si vous ne prenez jamais la peine de vous ressourcer en silence pour entendre votre voix intérieure et passez le plus clair de votre temps à réfléchir, analyser, rationaliser ou à vous inquiéter, votre désordre interne est évident. Il est aujourd'hui temps de vous pencher sur ces autres types de désordre.

Source: Le coaching de l'âme, Denise Linn



Santé Mentale Québec – *Pierre-De Saurel*
105 rue Prince, local 105
Sorel-Tracy (Qc) J3P 4J9
Téléphone : 450-746-1497
Télécopie : 450-746-1073
Messagerie : smqpierredesaurel@bellnet.ca

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

Objectifs

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

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

Devenez membre de SMQ – Pierre-De Saurel

En devenant membre, vous recevrez le journal L'Envolée, vous aurez accès à tous nos services réguliers et notre bibliothèque.

Prénom: _____ Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Courriel: _____

Téléphone: _____

Date de naissance: _____

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

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

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

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