

Août/Septembre 2019

Santé mentale Québec - Pierre-De Saurel

C'est la rentrée

Venez déguster hot-dogs et maïs avec nous pour le dîner de la rentrée.





Mardi le 27 août 2019 de 11h à 14h dans le stationnement du Centre Sacré-Cœur.

Hot-dogs et maïs 1\$ch.

Profitez de l'occasion pour renouveler votre carte de membre au coût de 15\$

Bienvenue à tous!!

Sommaire:

Dîner de la rentrée

Mot de la directrice

Aperçu de la programmation d'automne

Activités SMQ-PDS

Le sentiment de bon voisinage au travail et en groupe

Le stress de septembre

Mot de l'intervenante

Activités à L'ASTUCE

Le rire un véritable jogging

Savez-vous communiquer? 12 symptômes de l'anxiété

Le décès du Bon Sens

Le deces du Boil Se

Recettes

Divertissons-nous un peu...

Septembre!

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon



Page 2 L'Envolée

Mot de la directrice

Cette année la campagne annuelle DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT nous en fait voir de toutes les couleurs!

En effet, sentez-vous ce vent de renouveau qui flotte au-dessus de Santé mentale Québec – *Pierre-De Saurel*? Moi, je peux vous dire que je le sens! Encore une fois cette année, nous avons repeint un local, le bureau administratif. Ce vent de fraîcheur nous ouvre l'esprit et nous aide à se déployer davantage!

Le mois d'août signifient pour l'équipe de SMQ-PDS vacances, repos, ressourcement, voyage, plaisir, planification et structuration. Nous avons des vacances mais devons également planifier la rentrée et tout ce qui vient avec! Ce moment nous fait toujours grand plaisir puisque nous adorons vous voir, vous planifier de belles surprises et vous faire découvrir ce renouveau. Nous vous promettons de la nouveauté et des découvertes cette année. Nous tenterons d'essayer de nouvelles choses tout en satisfaisant vos besoins.

En terminant je tiens à vous dire que la porte de mon bureau est toujours ouverte. Je suis toujours très heureuse de vous voir et vous entendre dans les bons et les moins bons moments. La confiance que vous nous accordez est précieuse et importante. SMQ-PDS peut vous aider dans les différentes étapes de votre vie alors ne vous gênez pas pour venir nous parler! ©

Nathalie Desmarais, directrice générale



Le Club d'échecs Sorel-Tracy reprend ses activités. Venez nous rencontrer et jouer avec nous. Les rencontres reprendront le vendredi 6 septembre de 19h à 22h, 71 Hôtel-Dieu, local 107.

Carte de membre 15\$ annuellement.
Bienvenue!!





Programmation d'automne 2019

INSCRIPTION JUSQU'AU 5 SEPTEMBRE

• La carte de membre au coût de 15\$ est obligatoire pour assister à ces activités.

CROISSANCE PERSONNELLE

L'harmonie entre la tête et le cœur Lundi 16-23-30 sept. 10h à 11h30 3 semaines : 25\$

Animé par Anny Williams, cet atelier vous permettra de mieux connaître vos désirs réels et faire des choix éclairés.

Le pouvoir en vous Lundi 21-28 oct. 4 nov. 10h00 à 11h30 3 semaines : 25\$

Animé par Anny Williams. Devenez la personne que vous désirez être et attirez à vous la vie que vous souhaitez.

La peur, cet ami mal aimé Mardi 22-29 oct. 5 nov. 9h30 à 11h00 3 semaines: 25\$

Animé par Alain Faucher, découvrez comment la peur peut devenir positive dans votre cheminement.

Pardonner en se respectant Mardi 19-26 nov. 3 déc. 9h30 à 11h00 3 semaines : 25\$

Animé par Alain Faucher, l'importance du pardon tout en respectant ses limites.

Découvrir, c'est voir autrement Mercredi 6-13 nov. 10h00 à 12h00 2 semaines : 15\$

Animé par Nathalie Desmarais, découvrir c'est s'ouvrir à la vie!

THÉÂTRE ET ÉCRITURE

Option théâtre Mercredi 11 sept. 18h00 à 20h 00 15 semaines : 115\$

Animé par Dominique Chouinard. Découvrir votre talent théâtral en participant à l'élaboration d'une pièce.

Date limite d'inscription pour cette activité le 23 août

Création littéraire Jeudi 19 sept. 13h00 à 14h30 6 semaines: 30 \$

Animé par Éliane Leblanc. Apprendre différentes techniques d'écriture par des thèmes originaux et des suggestions.

TAI CHI avec Mona Aussant

Tai chi 108 débutant	Mardi 10 sept. 10h30 à 11h30	10 semaines 40\$
Tai chi 108 groupe intermédiaire/avancé	Lundi 9 sept. 13h15 à 14h15	10 semaines 40\$
Tai chi Santé	Mercredi 11 sept. 10h30 à 11h30	10 semaines 40\$
Tai chi Santé	Mercredi 11 sept. 13h30 à 14h30	10 semaines 40\$

PEINTURE ET DESSIN

Découvrir par la peinture c'est voir autrement Lundi 9 sept.9h00 à 10h30 10 semaines: 40\$

Animé par Ghislaine Dubé, se découvrir en utilisant la peinture comme médium. (Le matériel est fourni)

Dessin au crayon plomb Mercredi 11 sept. 10h30 à 12h00 10 semaines : 15\$

Animé par Pierre Frenette. Apprendre les bases et techniques du dessin

L'ASTUCE

Milieu de vie L'ASTUCE Mardis et Jeudis de 9h00 à 16h00. Gratuit

Un endroit agréable, sans jugement, ouvert à tous. Briser l'isolement, se ressourcer, découvrir, créer des liens sont les astuces qui sont mises de l'avant dans ce milieu de vie.

ACTIVITÉS

Atelier de tricot et tricotin Mardi 10 sept. 9h00 à 11h30 Gratuit

Sous la responsabilité de Fernande Vaillancourt et Antoinette Charrette

Club d'échecs Sorel-Tracy Vendredi 6 sept. 19h à 22h Carte de membre : 15\$

Rencontre hebdomadaire de septembre à juin 2020. Responsable Richard Blais.

Des cours offerts par le Centre de formation professionnelle : Gymnastique active, stretching et mémoire font partie de notre programmation régulière, inscription au Centre de formation professionnelle les 13 et 14 août.



Page 4 L'Envolée

Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Personnel présent au bureau tous les jours

2019

Août

Vendredi	2	ത	16	23	30
Jeudi		ω	15	22	29
Mercredi		~	4	72	78
Mardi		6 Tai chi exercice au parc Regard sur le Fleuve De 10h30 à 11h30	13 Tai chi exercice au parc Regard sur le Fleuve De 10h30 à 11h30	20 Tai chi exercice au parc Regard sur le Fleuve De 10h30 à 11h30	27 Tai chi exercice au parc Regard sur le Fleuve De 10h30 à 11h30
Lundi		ĸ	12	- 10	26

Ne manquez pas le dîner de la rentrée le mardi 27 août de 11h à 14h dans le stationnement du Centre Sacré-Cœur.

Page 5

L'Envolée

Activités SMQ-Pierre-De Saurel

Personnel présent au bureau tous les jours

2019

Septembre 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jendi	Vendredi
2 CONGÉ FÊTE DU TRAVAIL	က	4	رم د	6 19h00 Club d'échecs
9 9h00 Peinture 13h15 Tai chi avancé	10 10h30 Tai chi débutant 13h00 Stretching	11 10h30 Dessin 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé 18h00 Option théâtre	12 10h15 Stretching	13 10h15 Stretching 19h00 Club d'échecs
16 9h00 Peinture 10h15 Gym. active 13h15 Tai chi avancé 10h00 L'harmonie entre la tête et le cœur	17 10h30 Tai chi débutant 13h00 Stretching	18 10h30 Dessin 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé 18h00 Option théâtre	19 10h15 Stretching 13h00 Création littéraire 13h30 Mémoire	20 10h15 Stretching 19h00 Club d'échecs
23 9h00 Peinture 10h15 Gym. active 13h15 Tai chi avancé 10h00 L'harmonie entre la tête et le coeur	24 10h30 Tai chi débutant 13h00 Stretching	25 10h30 Dessin 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé 18h00 Option théâtre	26 10h15 Stretching 13h00 Création littéraire 13h30 Mémoire	27 10h15 Stretching 19h00 Club d'échecs
30 9h00 Peinture 10h15 Gym. active 13h15 Tai chi avancé 10h00 L'harmonie entre la tête et le coeur				



La seule fin heureuse que je connais, c'est la fin de semaine...





Page 6 L'Envolée

Le bon voisinage au travail et en groupe

Quand, dans nos nombreuses rencontres avec les travailleurs et les groupes de loisir, nous leur demandons les états d'esprit qui les aideraient pour passer à travers le quotidien et tous les bouleversements au travail et dans leurs loisirs, ils nous disent des choses comme: l'entrain, l'enthousiasme, la créativité, l'assurance, la confiance, l'humour, le détachement, la curiosité, la gentillesse, la valorisation, le respect, etc. Et, fait à remarquer, un mot revient de plus en plus comme souhait: la solidarité. On sent la nécessité de développer, entre confrères et amis, une plus grande entraide, de se serrer les coudes, de s'appuyer, de cesser d'être en constante compétition. En fait, ce dont les gens ont le plus besoin finalement, dans le contexte actuel, c'est d'être bon les uns avec les autres.

De petits gestes qui tissent des liens

Mais que veulent dire les mots solidarité et entraide dans la situation actuelle? Nous pourrions nous gargariser de grands mots, mais nous avons demandés à ces groupes de répondre à cette question. Et ils nous ont répondu par de petites et de grandes choses qui ont chacune leur importance et qu'il n'est pas mauvais de se rappeler.

- ♦ Dire S'il-vous-plaît! Merci! Bonjour, bonsoir! Et répondre quand une autre personne me le dit.
- ♦ S'informer comment l'autre va, s'intéresser à ce qui lui arrive.
- ◆ Prendre quelques minutes pour écouter et soutenir l'autre quand il vit des moments difficiles.
- Dire des paroles ou poser des gestes d'encouragement.
- Apprendre à dire les choses au lieu de ruminer.
- ◆ Accepter que quelqu'un fasse les choses différemment.
- ♦ Se donner le droit à l'erreur et le donner aussi à l'autre.
- ♦ Quand on reçoit une remarque, prendre un peu de recul et aller y chercher ce qui peut nous aider, au lieu de chercher à contre-attaquer. Personne n'est parfait !
- ♦ Partager son savoir et son savoir-faire avec les plus jeunes, sans jouer à celui qui sait tout.
- ◆ Développer sa complicité: un sourire et un clin d'œil valent mille mots.
- ♦ Savoir accueillir les nouveaux dans un milieu, sans penser que l'organisation ou quelqu'un d'autre va le faire.
- ◆ Si on n'a pas le temps de dire les choses sur le moment, prendre le temps de la faire plus tard.
- Aller vérifier quand quelqu'un dit ou fait quelque chose qu'on n'a pas compris, au lieu de se sentir coupable.
- ♦ Face à un geste ou une parole qu'on prend personnellement, comme une attaque, se demander: pourrait-il y avoir une autre interprétation?
- ♦ Savoir rire de soi.
- Se valoriser mutuellement pour nos bons coups.
- ♦ Apprécier que l'autre soit là et lui dire: Je suis contente que tu sois là ce matin!
- Poser ses limites et accepter celles des autres.
- S'offrir des douceurs, avoir de petites attentions les uns pour les autres.
- Savoir reconnaître le travail de l'autre.
- ♦ S'établir des rituels bien à nous. Pourquoi ne pas luncher ensemble 1 fois par semaine.
- ♦ Se souhaiter Joyeux anniversaire ! Souligner l'événement de façon originale.
- Faire quelque chose de gentil à quelqu'un qui ne s'y attend pas.
- ◆ Sourire et regarder l'autre dans les yeux quand on le rencontre.
- Tourner son corps vers l'autre dans une attitude réceptive.
- Accepter les compliments et les remerciements.

Ces gestes sont parfois bien simples et anodins, mais ils manifestent notre attachement et notre solidarité et contribuent à tisser et à créer entre nous un sentiment de bon voisinage,

Source: Marie Bérubé et Marc Vachon, psychologues. www.oserchanger.com

Mettez en pratique une des 7 Astuces soit : Créer des liens



Le stress de septembre

Quel genre de journée avez-vous passée?

- a) pas stressante du tout
- b) pas très stressante
- c) un peu stressante
- d) assez stressante
- e) extrêmement stressante Poursuivez pour savoir ce que d'autres Canadiens répondent!

Le stress de septembre: Nouveau départ ou retour à la course effrénée?

Septembre arrive au deuxième rang des mois les plus stressants de l'année. La plupart des gens n'en sont pas conscients, mais l'adaptation à de nouvelles heures de coucher, la planification des repas et des déplacements entre l'école, le travail et la maison, ajoutés à l'augmentation des heures de travail, peuvent entraîner une surproduction des hormones du stress lourde à porter pour l'organisme. Le stress est de fait devenu un état de l'existence moderne que nous ne connaissons que trop bien. Environ un tiers des Canadiens de 35 à 54 ans décrivent la plupart de leurs journées comme « assez » ou « extrêmement » stressantes.

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une réaction de survie naturelle chez tous les êtres vivants. Pendant les épisodes de stress, l'organisme sécrète des produits chimiques et des hormones, dont le cortisol, qui le préparent à fuir ou à lutter – le pouls et la respiration accélèrent, les muscles se tendent et le cerveau consomme plus d'oxygène pour soutenir l'activité mentale accrue. À court terme, le stress ou « syndrome général d'adaptation » – concept défini pour la première fois par un chercheur canadien, le D' Hans Selyeen, en 1936 – stimule même le système immunitaire.

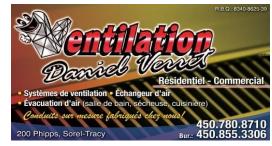
Moi, stressé?

Le stress est devenu un problème de santé publique, parce que nous menons des vies sédentaires et que les sources de stress sont omniprésentes dans notre quotidien – pression au travail, bouchons de circulation, maladie d'un proche, soucis financiers, conflits personnels. Ainsi, contrairement au cerf de Virginie, qui puisera dans sa poussée d'hormones du stress l'énergie nécessaire pour échapper à une meute de loups, notre organisme stressé effectue toute la préparation métabolique nécessaire pour fuir ou combattre, mais reste immobile dans un fauteuil au bureau ou à la maison ou dans le siège du conducteur, au milieu d'embouteillages.

Cette réponse chronique au stress finit par entraîner des changements hormonaux et métaboliques qui se retournent contre l'organisme. Les mêmes produits chimiques et hormones qui nous sont bénéfiques à petites doses finissent, avec le temps, par inhiber des fonctions vitales telles que l'immunité, la digestion, l'excrétion et la reproduction. À long terme, le stress perturbe le sommeil, accentue l'anxiété et augmente l'inflammation dans l'organisme. Il affecte la fréquence cardiaque, la tension musculaire, la pression sanguine, le cholestérol et la triglycéridémie. Le stress se répercute aussi sur la manière dont le corps utilise les aliments et sur ses besoins en vitamines et minéraux. D'intensité extrême, il peut rapidement conduire à la prise de poids abdominal, à l'obésité et au diabète.



Non géré, le cycle du stress, alimenté par le cortisol, devient un cycle autoperpétué que des situations de moins en moins stressantes suffisent à déclencher. Et à mesure que nous vieillissons, nous sécrétons naturellement davantage de cortisol, à facteur de stress égal.





Page 8 L'Envolée

Mot de l'intervenante

Au moment d'imprimer le journal l'intervenante Julie, est en congé.

Pour vous aider à relaxer pendant les vacances, voici un mandala à colorier





Activités à L'ASTUCE local 106A

Août 2019

Mardi Jeudi 13h Artisanat 8 9h Tricot et tricotin 13h Artisanat 15 13 9h Tricot et tricotin 13h Artisanat 20 22 9h Tricot et tricotin 13h Artisanat 29 9h Tricot et tricotin 11h Dîner de la rentrée 13h Artisanat

Septembre 2019

Mardi	Jeudi
3	5
10	12
17	19
24	26





Votre milieu de vie L'ASTUCE est ouvert pendant les vacances.

Vous êtes les bienvenue pour boire un café, jaser ou jouer à des jeux de société. Il nous fait

toujours plaisir de vous voir.

Un horaire plus complet des activités vous parviendra par courriel car nous sommes limité dans le temps pour l'impression du journal, l'imprimeur étant lui aussi en vacances.



Page 10 L'Envolée

Le rire un véritable jogging

Le rire est une véritable thérapie qui remonte à l'Antiquité. L'histoire abonde en guérisseurs, en clowns et médecins qui recommandaient le rire à leurs patients parce qu'ils avaient compris que celui-ci avait des vertus curatives. Aujourd'hui, avec les mauvaises nouvelles dont nous sommes affligés quotidiennement, nous devenons de plus en plus inquiets, sérieux, et de moins en moins rieurs. Nous avons créé une épidémie et beaucoup d'entre nous sont atteints d'une maladie grave: la « sinistrose aigüe ». Il est urgent de se payer une pinte de bon rire pour <u>qué-rire de ce mal-être.</u>

Que se passe-t-il lorsque nous rions?

Le rire stimule les endorphines cérébrales, morphine naturelle fabriquée par notre système nerveux qui agit contre la douleur grâce à un effet anesthésiant équivalent à la morphine chimique. En plus d'anéantir la douleur, cette hormone du plaisir renforce le système immunitaire.

Le rire est un antidote à l'insomnie, au stress et à la déprime. Il régularise la pression artérielle, favorise la digestion, élimine la constipation physique et psychique.

Le rire est une gymnastique respiratoire. Il provoque la dilatation de 400 millions d'alvéoles pulmonaires, trois fois plus que la respiration normale. Rire deux minutes équivaut à 20 minutes de conditionnement physique. Rire c'est sérieux. C'est un jogging du corps et de l'esprit. Le rire est une excellente méthode de relaxation au même titre que le yoga. Le rire est un anxiolytique.

Rire c'est changer de perspective. En riant, nous créons une distance par rapport à nos problèmes, nous prenons du recul, nous oublions temporairement la douleur, notre attitude se modifie, nous dédramatisons et trouvons facilement des moyens pour résoudre ces problèmes tout en conservant notre énergie.

Connaissez-vous l'expression « le rire dilate la rate » En effet, le rire procure un massage du foie, du pancréas et de la rate. Cette dernière se gonfle et se décontracte par le rire, éliminant ainsi le chagrin et la tristesse. Le rire modifie les attitudes négatives, change la perception que vous avez de vous-même et de votre entourage, d'où l'importance de rire de soi, de ses travers et de ses mésaventures pour pouvoir rire avec les autres et non des autres.

Êtes-vous convaincu? Retenez que l'absence du rire et de l'humour vous conduit vers la morosité, l'isolement et la maladie. Rire est un remède efficace, un médicament à consommer sans modération. Ni effet secondaire. Gratuit et accessible.



J'aí la capacíté de déceler toutes les opportunités de bonheur qui s'offrent à moi. La vie me comble de ces instants magiques.



Savez-vous communiquer?

- 1. Au cours d'un trajet en autobus:
- A) tu engages la conversation;
- B) tu te plonges dans un livre;
- C) tu espères qu'un voisin va te parler.
- 2. Pour tes loisirs tu préfères:
- A) les mots croisés ou les promenades solitaires;
- B) être invité chez des amis qui ont organisé des jeux de société:
- C) organiser toi-même des soirées animées.
- 3. Tu fais partie d'une association:
- A) tu réponds volontiers à un inconnu;
- B) tu ne parles qu'à deux ou trois personnes;
- C) tu vas de l'un à l'autre et crées de nouveaux contacts.
- 4. Tu aperçois dans la rue une vague connaissance:
- A) tu changes de trottoir;
- B) tu vas au devant d'elle;
- C) tu espère qu'elle va te reconnaître et t'aborder.
- 5. Tu sors d'une discussion:
- A) furieux de ne pas avoir dit l'essentiel;
- B) avec l'impression pénible d'avoir « pataugé »;
- C) ragaillardi par cette bonne discussion que tu as bien menée.
- 6. Tu es confronté à un grave problème:
- A) tu rumines, seul chez toi;
- B) tu t'en ouvres à ton meilleur ami car « de la discussion jaillit la lumière »;
- C) devant l'insistance de ton ami, tu finis par te confier et tu es soulagé.
- 7. Tu sens que quelqu'un a besoin de s'épancher:
- A) tu essais de l'aider à se confier;
- B) tu prétextes un rendez-vous et tu pars;
- C) tu parles d'un ton badin en attendant qu'il se décide.
- 8. Tu as une requête à faire auprès d'un supérieur:
- A) tu passes trois fois devant sa porte avant de frapper;
- B) tu prépares l'entretien avec soin pour être sûr de bien t'exprimer;
- C) pas de problème! Tu crées un climat favorable et réponds aimablement aux objections.
- 9 . Au premier contact, quelqu'un t'a déplu. Tu es amené à le revoir;
- A) mal à l'aise, tu acceptes le dialogue;
- B) tu engages la conversation car la première impression n'est pas toujours la bonne;
- C) tu évites de rester seul avec lui.
- 10. Aimes-tu mieux:
- A) écouter l'autre en silence;
- B) parler tandis qu'on t'écoute;
- C) un dialogue équilibré où chacun s'exprime et sait écouter l'autre.

Les résultats:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

I a c c b c b a c b c

II c b a c b c c b a b

III b a b a a a b a c a

Vos résultats

<u>Si vous avez obtenu un maximum de réponses dans la colonne l:</u>

Pour vous, la communication est essentielle et vous êtes passé maître. Vous êtes toujours ouvert au dialogue et vous savez aussi bien mettre les autres en confiance qu'exprimer vos propres sentiments. Tout chez vous est « expression »: la parole, le geste, l'action, la mobilité du visage et cela vous donne sans nul doute un certain charisme. Mais votre recherche constante des autres est sans doute aussi liée à une quête de votre identité propre. Communiquer, c'est affirmer votre existence ! Vos heures de solitude doivent être bien pénibles.

<u>Si vous avez obtenu un maximum de réponses dans la colonne II:</u>

Communiquer, vous ne demandez pas mieux. Mais une certaine pudeur vous retient, à moins que ce ne soit un manque de confiance en vous. Vous avez pourtant tous les atouts pour vous: une bonne écoute, de l'aisance dans l'élocution, l'ouverture aux autres. Il vous arrive même d'être brillant. D'où vient donc ce malaise qui vous saisit par moments?

<u>Si vous avez obtenu un maximum de réponses dans la colonne III:</u>

Vous avez manifestement dressé une barrière entre vous et les autres. De quoi vous protégez-vous donc? L'homme n'est pas toujours un loup pour l'homme. D'ailleurs ce repli sur vous-même risque de ne vous apporter que souffrance et échec. Il faut vous mettre en valeur car vous le méritez. Sachez vous faire reconnaître pour ce que vous êtes. Intéres-sez-vous davantage aux autres au lieu de vous enfermer dans votre tour d'ivoire. Vous découvrirez les joies profondes d'une vraie communication.

Source: Adaptation du questionnaire: Réussir dans la vie, test psychologique. Tara De pré et Paule Perez





Page 12 L'Envolée

12 symptômes de l'anxiété

Selon les données recueillies environ 1 personne sur 10 souffre d'un épisode d'anxiété intense dans sa vie. Les symptômes que manifestent les personnes qui souffrent d'anxiété peuvent être différents d'une personne à l'autre. Il existe une multitude de symptômes d'anxiété et le simple fait de souffrir de l'un d'eux peut générer un très grand mal-être chez la personne qui en souffre.

Les symptômes de l'anxiété varient en fonction de l'intensité et de la fréquence à laquelle apparaît l'anxiété chez chaque personne. Plus celle-ci est courante, plus la personne souffre de confusion et de peur, ce qui provoque des plus hauts niveaux d'anxiété. Il est important que les personnes qui souffrent ne se concentrent pas sur les symptômes de l'anxiété car il se peut qu'elles en déduisent qu'elles souffrent d'une maladie plus grave ce qui augmentera leurs niveaux d'anxiété.

Il existe différents types de symptômes de l'anxiété:

- ◆ Les symptômes physiques: changement qui se produisent dans notre corps (tachycardie, sudation, nausées...)
- ♦ Les symptômes psychologiques: changements qui se produisent dans notre tête (angoisse, insécurité, peur de perdre le contrôle...)
- ♦ Les symptômes comportementaux: changements dans nos habitudes (blocages, impulsivité, changement d'expression corporelle...)
- ♦ Les symptômes cognitifs: changements qui se produisent dans la manière de raisonner et de penser (problème de concentration, rumination, susceptibilité...)
- ♦ Les symptômes sociaux: changements qui affectent notre façon d'entrer en relation avec les autres (irritabilité, difficultés pour exprimer ses opinions, repli sur soi…)

Du fait qu'il est pratiquement impossible de parler de tous les symptômes de l'anxiété, nous vous proposons de voir ceux qui apparaissent le plus souvent.

1er symptômes de l'anxiété: Malaise et inquiétude persistante

Les personnes qui souffrent d'anxiété restent souvent dans un état de nervosité alors que les circonstances ne les y poussent pas forcément. La sensation de malaise et d'inquiétude est un des symptômes qui se manifeste le plus souvent.

2ème symptômes de l'anxiété: Palpitation, tachycardie et douleur thoracique

Un autre symptôme est une accélération du rythme cardiaque (tachycardie). Les personnes qui en souffrent ont tendance à le confondre avec une crise cardiaque. Si en plus de cela une douleur dans la poitrine est ressentie, ces personnes vont penser qu'elles vont mourir. Tout cela peut s'expliquer, la douleur dans la poitrine est due à l'augmentation d'oxygène dans les poumons, ce qui les rend plus grands et qui leur fait toucher les côtes provoquant une légère oppression et tension musculaire. Pour y remédier il est conseiller de masser le dos et les épaules pour aider la personne à se relâcher.

3ème symptômes de l'anxiété: Difficulté à respirer et sensation d'étouffement

Avez-vous déjà expérimenté une sensation de manque d'air voir même la sensation d'avoir l'impression de ne pas pouvoir respirer? Le corps régule la quantité d'air que nous laissons entrer et sortir. Lorsque nous devenons trop nerveux, nous introduisons une trop grande quantité d'air dans nos poumons que notre corps n'arrive pas a consommer. Nous devons alors cesser d'accumuler de l'air afin de rétablir un niveau d'oxygène plus équilibré. Comment notre corps fait-il cela? En perdant le contrôle de la respiration durant un court instant, c'est-à-dire en cessant de respirer ou en respirant de manière très ralentie le temps de retrouver l'équilibre.

4ème symptômes de l'anxiété: Vertiges et pâleur

Ce symptôme peut se manifester en vertiges ou comme une sensation d'instabilité qui se traduit en une peur de s'évanouir. Toutes les personnes qui ressentent une peur de s'évanouir dans les situations dans lesquelles elles ressentent de l'anxiété savent que cela est presque impossible que ça se produise. Vous vous demandez certainement pourquoi. La réponse est que les évanouissements se produisent lors d'une chute de la pression artérielle. Lors des situations qui produisent de l'anxiété la pression artérielle à tendance à augmenter, il est très rare voir impossible de s'évanouir lorsque nous ressentons de l'anxiété

La pâleur de la peau est due au fait que dans les moments d'anxiété, le sang dans les vaisseaux sanguins se dirige vers les muscles. Il est important de réagir en donnant peu d'importance à la pâleur et continuer nos activités en normalisant la situation.

5ème symptômes de l'anxiété: Appréhension

Ce symptôme se réfère à une préoccupation fréquente et qui se produit de manière excessive et sans contrôle sur les futurs malheurs. En pensant continuellement aux choses qui peuvent mal se passer, les personnes peuvent se sentir au bord du gouffre, ce qui rend difficile leurs relations et leur manière de vivre les événements de la vie quotidienne.



12 symptômes de l'anxiété (suite)

6ème symptômes de l'anxiété: Basse estime de soi et dépression

Chez les personnes qui souffrent d'anxiété il est normal de rencontrer régulièrement des symptômes de préoccupation constante, de fatigue, d'irritabilité, etc. La basse estime de soi dont souffrent ces personnes les conduit souvent à la dépression, c'est pour cela que la dépression et les troubles d'anxiété sont souvent lié.

7ème symptômes de l'anxiété: Problèmes liés au sommeil

Parmi les symptômes qui se manifestent fréquemment se trouvent les problèmes liés au sommeil tel que l'insomnie et les cauchemars. Lorsque quelque chose nous préoccupe nous avons tendance à « ruminer ». Apprenez à combattre l'insomnie grâce à la musique et récupérez vos schémas de sommeil. Il est important de ne pas vous frustrer car cela est totalement improductif. Il est très commun d'avoir des cauchemars car tant d'anxiété se reflète à l'intérieur de notre sommeil.

8ème symptômes de l'anxiété: Sudation et tremblements

Quand nous ressentons de l'anxiété le corps se prépare à entrer en action, pour fuir ou pour lutter. La température de notre corps augmente, pour compenser cette augmentation le corps va enclencher la sudation afin de libérer cette chaleur. Lorsque l'anxiété diminue, les niveaux de sudation diminuent également, retournant à la normale.

De la même manière les tremblements sont une réaction normale lorsque nous sommes nerveux, lorsque nous avons peur, lorsque diminue notre température corporelle et que nous avons froid. Il est normal quand nous ressentons de l'anxiété de noter des tremblements. Le plus probable est que ces tremblements diminuent en même temps que les niveaux d'anxiété.

9ème symptômes de l'anxiété: Rigidité et tension corporelle

Souffrir de tensions tout au long de la journée peut mener à des céphalées, une incapacité de se relaxer, des douleurs dorsales, de l'inquiétude...Les symptômes en relation avec les douleurs d'épaule ou du cou sont fréquemment liés à l'anxiété. Cela peut même aller jusqu'à un engourdissement de la tête ou du visage. Cela peut générer beaucoup de préoccupations si nous sentons un engourdissement du visage, mais en général il n'est pas nécessaire de se faire du souci car tout reviendra à la normale une fois que les tensions sont évacuées et que la situation se normalise.

10ème symptômes de l'anxiété: Gènes épigastriques, éruptions cutanées et problèmes hormonaux

Il est possible de ressentir une gêne dans le tractus digestif, comme la diarrhée, l'indigestion, les nausées ou une acidité dans l'estomac. Lorsque nous ressentons de l'anxiété, le corps distribue le sang dans les muscles afin de leur proportionner une plus grande quantité d'oxygène et les préparer pour la fuite ou la lutte face à une situation menaçante. L'anxiété et le stress peuvent produire des changements comme différentes éruptions cutanées (sécheresse, exéma dans le visage) qui disparaitront quand le stress diminuera.

11ème symptômes de l'anxiété: Pensées obsessives et sensation de menace

Les personnes anxieuses ont souvent des pensées négatives récurrentes, elles sentent qu'elles perdent le contrôle. Il est courant qu'il voit le monde comme un lieu dangereux et horrible. Ces personnes peuvent ressentir que la vie qu'ils sont en train de vivre n'est qu'un rêve. Elles perdent complètement le concept de la réalité.

12ème symptômes de l'anxiété: « Je deviens fou... »

Après avoir souffert pendant un moment d'anxiété, et indifféremment des symptômes dont l'on souffre, il est possible d'arriver à un point ou notre cerveau est épuisé. Cela peut vous faire penser que vous êtes en trains de devenir fou et que vous n'en pouvez plus avec la situation que vous vivez. Mais rester calme, vous n'êtes définitivement pas en trains de devenir fou, c'est simplement que vos pensées sont affectées par votre moral et vous croyez que vous êtes en train de perdre le contrôle de la situation,.

Cela fait que vous vous sentirez plus irritable, voir même que vous ressentiez la nécessité d'éviter les situations que vous pensez qui vous feront ressentir de l'anxiété, que vous vous sentiez désorienté et que vous agissiez parfois de manière hyperactive en faisant des choses que vous ne feriez pas normalement...

Dans les cas les plus extrêmes, les personnes peuvent expérimenter une déréalisation ou une dépersonnalisation, c'est-àdire d'avoir la sensation que tous ce qui les entourent n'est pas réel.

Bien que l'anxiété fasse partie de la vie, ne la laissez jamais contrôler vos mouvements (Paulo Coelho)



Page 14 L'Envolée

Décès du bon sens

CherE amiE,

C'est avec grande tristesse que nous vous faisons part du décès d'un ami très cher qui se nommait Bon Sens et qui a vécu de nombreuses années parmi nous.

Personne ne connaissait précisément son âge car le registre sur lequel était enregistré sa naissance a été déclassé, il y a bien longtemps, du fait de sa trop grande ancienneté.

Mais nous nous souvenons bien de lui, notamment pour ses remarquables leçons de vie comme: « Le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt » « Il ne faut pas tout attendre des autres » « Ce qui m'arrive est peut-être aussi ma faute » Et bien d'autres encore...

Bon Sens ne vivait qu'avec des règles simples et pratiques comme: « Ne pas dépenser plus que ce que l'on a » Et des principes éducatifs clairs comme: « Ce sont les parents qui décident au final »

Hélas, Bon Sens a commencé à perdre pied quand ses parents ont commencé à attaquer des professeurs qui croyaient avoir bien fait leur travail en voulant apprendre aux enfants le respect et les bonnes manières. Ayant appris qu'un enseignant avait même été renvoyé pour avoir réprimandé un élève trop excité, son état de santé c'est encore aggravé.

Sa santé s'était encore plus détériorer quand les écoles ont dû demander et obtenir une autorisation parentale pour mettre un pansement sur le petit bobo d'un élève, tandis qu'ils ne pouvaient plus informer les parents des autres dangers bien plus graves encourus par l'enfant.

Enfin, Bon Sens a perdu la volonté de survivre quand il a constaté que des voyous et des criminels recevaient un meilleur traitement que leurs victimes. Il avait aussi pris des coups, tant au moral qu'au physique, quand la justice décida qu'il était répréhensible de se défendre contre un voleur dans sa propre maison, et que ce dernier pouvait porter plainte pour agression et atteinte à sa propre intégrité physique.

Bon Sens a définitivement perdu toute confiance et toute attache à la vie quand il a appris qu'une femme, qui n'avait pas réalisé qu'une tasse de café chaud peut brûler, et qui s'en était renversée maladroitement quelques gouttes sur la jambe, a perçu pour cela une indemnisation colossale du fabriquant de la cafetière électrique, qui a du licencier l'intégralité de son personnel.

Et comme vous le savez sûrement, la mort de Bon Sens avait été précédée par le décès: de ses parents Vérité et Confiance, de son épouse Discrétion, de sa fille Responsabilité et celle de son fils Raison.

Il laisse toute la place à trois faux frères nommés respectivement: « Je connais mes droits », « C'est la faute de l'autre », « Je suis une victime de la société ».

Certes, il n'y avait pas foule à son enterrement car il n'existe plus beaucoup de personnes qui le connaissaient vraiment, et peu se sont rendu compte qu'il était parti.



La gratitude ouvre la plénitude de la vie. Elle change le déni en acceptation, le chaos en ordre, la confusion en clarté. Elle peut changer un repas en festin, une maison en foyer, un étranger en amí.





Recettes

Pâté de bœuf

1 livre de bœuf haché; 1/2 livre de porc haché; 3/4 de tasse de chapelure; 1 c. à soupe de persil frais haché; 2 échalotes française hachées; 2 c. à thé de base de bœuf; 1 boîte de 28 onces de tomates; 3 tasses de patates en purée; 1/4 c. â thé de sucre; 2/4 de tasse de fromage cheddar râpé.



Dans une casserole faire tombée les échalotes dans le beurre. Ajouter bœuf, porc, chapelure, persil et base de bœuf. Mélanger et cuire à feu doux 15 minutes. Versez dans un moule de pyrex. Égoutter et sucrer les tomates et déposer sur le mélange de viande. Recouvrir de purée de pommes de terre et saupoudrer de fromage râpé. Cuire au four à 350F environ 30 minutes. Servir avec une salade verte.

Suggestion de Katia Kosulja

Dessert léger aux ananas

Garnir le fond d'un moule en pyrex de 8x8 de biscuits Graham. Mélanger 1 boîte de pouding à la vanille avec 1 tasse de lait. Ajouter 1 contenant de 113gr de yogourt nature et 1 boîte de 14 onces d'ananas broyés égouttés. Verser le mélange sur les biscuits. Refroidir au réfrigérateur et garnir de cerises au marasquin. Servir froid.



Suggestion de Rose-Hélène Messier

Divertissons-nous un peu...

Expressions québécoises

Associer la lettre à la définition correspondante

- 1. aboutir
- 2. accoté
- 3. achalant
- 4. affiler
- 5. agité
- 6. aiguise-crayon
- 7. application
- 8. aréoport
- 9. armoire à glace
- 10. se balancigner
- 11. bazou
- 12. brin de scie
- 13. brunante
- 14. caluron
- 15. catcher
- 16. faire la baboune
- 17. yé open
- 18. patenteux
- 19. ravauder
- 20. taponneuse

- a. Demande d'emploi
- b. Turbulent
- c. Se balancer
- d. Sciure de bois
- e. Déclin du jour
- f. Attraper
- q. Aéroport
- h. Achever
- i. Bouder
- i. Faire du tapage
- k. Il est déluré
- I. Rendre pointu
- m. vivant en concubinage
- n. Homme (larges épaules)
- o. Cigarette roulée à la main
- p. Agacant
- q. Automobile défectueuse
- r. Ingénieux
- s. Casquette
- t. Taille-crayon

Trouvez cinq nombres consécutifs dont la somme est de 21.

4 6 2 8 3 4 5 6 3 4 5 9 2 4 3 2 8 5

89878

Trouvez les lettres manquantes pour former un mot de 12 lettres.

Chassé-croisé

Sans changer l'ordre des lettres, placez les groupes de quatre lettres en ordre de façon à former une expression connue de sept mots.

TAUG ILRE CHAS UREL ALOP VIEN ENAT SERL

Chasser le naturel il revient au galop

Ке́роизеа: 1-Н; Z-М; 3-Р; 4-Г; 2-В; 6-Т; 7-К; 48-В; 10-С; 10-С; 17-С; 10-С; 10-C; 10-C; 10-C; 10-C; 10-C; 10-C; 10-C; 10-C;



Septembre!

Septembre! Septembre!

Cueilleur de fruits, tailleur de chanvre,

Aux clairs matins, aux soirs de sang,

Tu m'apparais

Debout et beau,

Sur l'or des feuilles de la forêt,

Au bord de l'eau.

En ta robe de brume et de soie,

Avec ta chevelure qui rougeoie

D'or, de cuivre, de sang et d'ambre

Septembre!

Avec l'outre de peau obèse,

Qui charge tes épaules et pèse,

Et suinte à ses coutures vermeilles

Où viennent bourdonner les dernières abeilles ! Septembre !

Le vin nouveau fermente et mousse de la tonne aux cruches

La cave embaume, le grenier ploie ;

La gerbe de l'été cède au cep de l'automne,

La meule luit des olives qu'elle broie.

Toi Seigneur des pressoirs, des meules et des ruches, O Septembre! Chanté de toutes les fontaines,

Écoute la voix du poème.

Le soir est froid,

L'ombre s'allonge de la forêt

Et le soleil descend derrière les grands chênes.

Henri de Regnier, poète et romancier (1864-1936)





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

Devenez membre de SMQ - Pierre-De Saurel

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

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

Objectifs

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

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

Prénom:	Nom:
Adresse:	
Ville:	Code postal:
Courriel:	
Téléphone:	
Date de naissance:	
Membre régulier (individuel) 15\$	Membre associé (corporatif) 50\$
Je désire simplement faire un don a \$	à votre organisme

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

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