

L'Envolée

Semaine nationale de la santé mentale

Ne manquez pas vendredi le 10 mai 20h00 cette magnifique pièce humoristique avec Céline Crête et Dominique Chouinard « **La Magie du Stress!** »
billet en vente au coût de 25\$

Activité de financement au profit de Santé Mentale Québec-Pierre de Saurel

LA MAGIE DU STRESS!

Conférence en humour

Shirley Dore

Suzanne Golden Retriever

Salle des Chevaliers de Colomb
60 Jacques Cartier
Sorel-Tracy

Vendredi 10 mai à 20 heures

Une comédie écrite, mise en scène et interprétée par:
Dominique Chouinard et Céline Crête.

Informations et billets:
Santé Mentale Québec/Pierre de Saurel
Nathalie Desmarais 450-746-1497

Coût du billet: 25,00\$.

Sommaire:

Mot de la directrice
Semaine nationale de la santé mentale
Calendrier des activités SMQPDS
DÉCOUVRIR, c'est voir autrement
Peur du changement: les principaux pièges à éviter pour la maîtriser
Un spa maison
Activités à L'ASTUCE
Opinion du lecteur
Construire son bonheur
Un moment de réflexion...
Recettes
Divertissons-nous
Prière à l'Univers

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et
Claire Cournoyer
Conception et mise en page:
Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Une nouvelle campagne annuelle débutera bientôt et déjà la Semaine nationale de la Santé mentale aura lieu. J'ose même dire qu'elle aura « déjà » lieu !

Qu'on se le dise, nous sommes tous tellement occupés par nos horaires personnels et professionnels que le temps passe trop vite. Néanmoins, nous avons pris le temps de vous concocter une programmation des plus intéressantes pour la Semaine nationale de la santé mentale qui se tiendra du 6 au 12 mai prochain. Celle-ci est d'ailleurs publiée en page 3.

La campagne annuelle aura pour thème « DÉCOUVRIR, c'est voir autrement » qui vise à vous faire DÉCOUVRIR et apprendre une tonne de nouvelles choses. À vous faire sortir de votre zone de confort et à en DÉCOUVRIR davantage sur vous et sur les autres. Vous vivrez, durant cette semaine, des expériences différentes et enrichissantes.

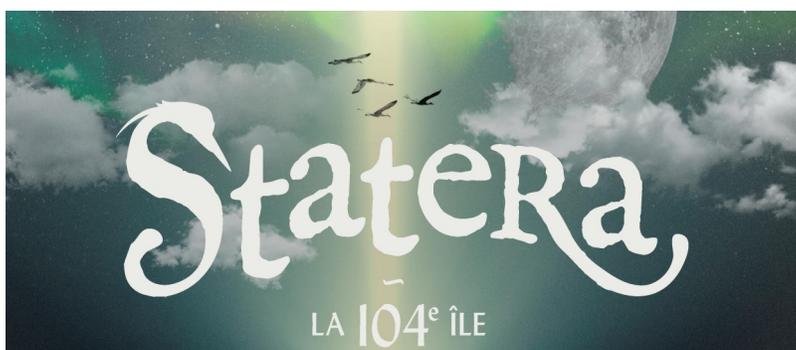
La semaine débute par un point de presse; nous vous ferons l'annonce de notre Ambassadrice de la campagne annuelle et entendre plusieurs témoignages en lien avec notre thématique. Vous aurez la chance de DÉCOUVRIR Statera, de déguster un brunch-déjeuner avec nous, d'assister à une exposition d'œuvres artisanales, d'écouter une entrevue radio à CJSO, de DÉCOUVRIR le Tai chi exercice, DÉCOUVRIR un atelier qui aura pour thème « ...si nous changions notre façon de voir... » et finalement, d'assister à une conférence/pièce de théâtre humoristique qui s'intitule « La magie du stress ».

WOW! Quelle semaine bien remplie !

En terminant, je vous pose la question: Prenez-vous le temps de savourer chaque instant?

Je vous souhaite à tous et à toutes, un bon printemps, prenez soin de vous, vous êtes précieux !

Nathalie Desmarais, directrice



Venez DÉCOUVRIR:

Mercredi le 8 mai 10h30 à 14h30

10h30 L'exposition permanente du Biophare

13h00 Le parcours « Les îles la nuit » Statera

Apportez un lunch pour le dîner

Coût: 10\$ membre 15\$ amis-es

Semaine nationale de la santé mentale

DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Lundi le 6 mai

11h00

Point de presse
Confirmez votre présence
450-746-1497

13h30

Conférence « Découvrir c'est voir autrement »
Inscription obligatoire

Mardi le 7 mai

9h00

Une grande exposition d'œuvres artisanales

12h00

CJSO 101,7 « La Tribune »

13h30

Atelier « ...si nous changions notre façon de voir... »
inscription obligatoire
450-746-1497

Mercredi le 8 mai

10h30 à 14h30

Découvrir: le Biophare et le parcours « Les îles la nuit »
inscription obligatoire.
Coût: 10\$ membres 15\$ amis-es
450-746-1497

Jeudi le 9 mai

10h30 local 41

Brunch/déjeuner
Repas chaud
10 \$ membres 15 \$ amis-es
inscription obligatoire
(places limitées) 450-746-1497

13h30

Tai chi exercice.
Inscription obligatoire

Vendredi le 10 mai

9h30

Découvrir: le stretching et autres exercices d'étirement
Inscription obligatoire

20h00 Soirée bénéfice

Pièce de théâtre humoristique
« La magie du stress »
salle des Chevaliers de Colomb
60 Jacques-Cartier, Sorel-Tracy
Billet 25 \$ en vente au :
71 Hôtel-Dieu, local 105,
Sorel-Tracy 450-746-1497

Semaine nationale de la santé mentale du 6 au 12 mai

Cette année Santé mentale Québec – Pierre-De Saurel vous invite à plusieurs activités sous le thème

DÉCOUVRIR

- Entrevue à CJSO
- Ateliers interactifs
- Brunch/déjeuner
- Pièce de théâtre humoristique
- Volet **DÉCOUVERTE** passionnant

Bienvenue à tous !

Activités SMQ-Pierre-De Saurel

| Avril 2019 | | Personnel présent au bureau tous les jours | | | | |
|---|--|---|--|---|--|--|
| Lundi | Mardi | Mercredi | Judi | Vendredi | | |
| 1 10h30 Gym douce 13h15 Tai chi inter. 2 et Tai chi avancé | 2 | 3 | 4 | 5 10h15 Gym. douce 19h00 Club d'échecs | | |
| 8 10h30 Gym douce | 9 9h00 Atelier de tricot 10h30 Tai chi inter. 1 13h00 Stretching 13h00 Gym douce | 10 10h30 Dessin au crayon 10h30 Tai chi santé 13h30 Tai chi santé | 11 10h Stretching 13h30 Mémoire | 12 10h15 Gym. douce 19h00 Club d'échecs | | |
| 15 10h30 Gym douce | 16 9h00 Atelier de tricot 13h00 Stretching 13h00 Gym douce | 17 10h30 Dessin au crayon | 18 10h Stretching 13h30 Mémoire 10h30 à 15h30 Rendez- vous annuel Préséages billet 20\$ | 19 VENDREDI SAINT CONGÉ | | |
| 22 LUNID DE PÂQUES CONGÉ  | 23 9h00 Atelier de tricot 13h00 Stretching 13h00 Gym douce | 24 10h30 Dessin au crayon | 25 10h Stretching | 26 10h15 Gym. douce 19h00 Club d'échecs | | |
| 29 10h30 Gym douce | 30 9h00 Atelier de tricot 13h00 Stretching 13h00 Gym douce | | | | | |

Lorsqu'il vente pendant les premiers jours d'avril, cela dure quarante jours.
Ne tiens pas l'hiver pour achevé, tant que d'avril la lune n'a pas disparu.

Activités SMQ-Pierre-De Saurel

| Personnel présent au bureau tous les jours | | Mai 2019 | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | |
| | | | 1 10h30 Dessin au crayon | 2 10h Stretching | 3 10h15 Gym. douce 19h00 Club d'échecs | |
| 6 | 10h30 Gym douce Semaine nationale de la santé mentale | 7 9h00 Atelier de tricot 13h00 Gym douce Semaine nationale de la santé mentale | 8 Semaine nationale de la santé mentale | 9 10h00 Stretching Semaine nationale de la santé mentale | 10 10h15 Gym. douce 19h00 Club d'échecs Semaine nationale de la santé mentale | |
| 13 | 10h30 Gym douce | 14 9h00 Atelier de tricot 13h00 Gym douce | 15 | 16 | 17 10h15 Gym. douce 19h00 Club d'échecs | |
| 20 | 10h30 Gym douce | 21 9h00 Atelier de tricot 13h00 Gym douce | 22 | 23 | 24 19h00 Club d'échecs | |
| 27 | 10h30 Gym douce | 28 9h00 Atelier de tricot 13h00 Gym douce | 29 | 30 | 31 19h00 Club d'échecs | |

DÉCOUVRIR, c'est voir autrement

Thème de la campagne annuelle du Mouvement Santé mentale Québec, avec l'astuce **DÉCOUVRIR** embarquons dans la montgolfière pour découvrir comment voir autrement peut améliorer notre bien-être psychologique!

DÉCOUVRIR nous amène au-delà des apparences. Derrière ce qui nous semble connu, comme l'orange qui peut cacher une autre réalité.

DÉCOUVRIR nous amène à saisir de nouvelles perspectives, de nouveaux points de vue, tout comme le voyage en montgolfière ouvre de nouveaux horizons.

Se **DÉCOUVRIR**, **DÉCOUVRIR** les autres, **DÉCOUVRIR** la différence. Si pour vivre ensemble l'ouverture à l'autre est fondamentale, la connaissance de soi est incontournable.

Lorsque nous connaissons nos forces, nos motivations et nos valeurs, nous pouvons en tenir compte quand nous traversons un changement. Se connaître influence non seulement la vision que nous avons de nous-mêmes, mais aussi la manière dont nous réagissons aux événements.

Quelles sont vos principales forces?

Mes forces: _____

La découverte de soi peut faire éclore toute une palette d'émotions agréables comme désagréables: excitation, anxiété, joie, peur et autres. Il est possible de les apprivoiser petit à petit, tout comme on épluche une orange, une pelure à la fois.

Avez-vous des exemples?

Mes exemples: _____

La diversité est grande autour de nous. Pourtant, l'inconnu peut nous insécuriser, qu'il s'agisse de différence idéologique, culturelle, religieuse, corporelle, d'orientation sexuelle, de milieu ou autres. Or, la diversité porte un formidable potentiel de richesse.

Oser **DÉCOUVRIR** l'autre, ses forces, son histoire, ses passions, aide à aller au-delà des apparences, à briser l'isolement social et à développer un respect mutuel. Parfois, il suffit de poser des questions et d'écouter les réponses pour briser certaines généralités ou certains préjugés. On demande trop souvent à une personne qu'on rencontre pour la première fois: « Que fais-tu dans la vie? »

Quelle question créative pourriez-vous plutôt poser?

Ma question: _____

DÉCOUVRIR dans le changement. Garder une certaine ouverture face aux événements favorise la créativité et la flexibilité entre le lâcher prise et l'agir et permet d'être attentif aux options existantes.

Certains changements peuvent être choisis, tels un déménagement, une rupture, un nouvel emploi. D'autres réalités nous échappent, comme un décès, une réduction de l'aide sociale, une maladie, une mise à pied.

Que pouvez-vous faire pour traverser ces changements: se donner du temps pour composer avec la nouvelle réalité et ses deuils; reconnaître ses émotions: colère, joie, peine, etc.; prendre du recul; trouver un élément positif dans le changement.

DÉCOUVRIR des manières de vivre ensemble le changement: échanger avec une personne qui a vécu une situation semblable; partager nos expériences avec les autres enrichit notre répertoire de solutions et brise la solitude; agir collectivement donne plus de pouvoir pour changer une situation intolérable. La prise de risque et de parole est alors solidaire.



DÉCOUVRIR

C'EST VOIR AUTREMENT

etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Campagne
annuelle de
promotion de
la santé mentale
2019-2020

Peur du changement: les principaux pièges à éviter

La peur du changement n'est qu'un des nombreux visages que prend la résistance au changement.

La vie est changement. Nous le savons tous, mais n'aimons pas toujours la turbulence qui les accompagne parfois. Que ce soit un changement planifié ou un autre qui arrive sans crier gare, l'un et l'autre mobilisent nos capacités d'adaptation et peuvent même nous faire peur. Quand nous pouvons maîtriser cette peur du changement, ils deviennent des occasions de nous développer, de grandir et de réaliser notre plein potentiel.

Est-il normal d'avoir peur d'un changement important, comme une séparation, un déménagement, un changement d'emploi? Comment pouvons-nous maîtriser cette peur. Tout le monde peut-il s'adapter au changement? Quels sont les pièges à éviter? Nous allons tenter d'apporter une réponse à ces questions.

Avoir peur du changement, c'est normal

Plutôt que de parler de peur du changement, je préfère parler de résistance au changement. Parce que la peur n'est qu'un des nombreux visages de cette résistance. Nous résistons quand nous refusons ce qui se passe à l'intérieur ou autour de nous, quand nous luttons contre nous-même ou contre les autres, quand nous nions ce qui est.

Bien sûr que la résistance au changement est normale. Elle est universelle, inévitable et saine. C'est une stratégie de survie. Ce qui est malsain, c'est de résister tout le temps, d'en faire une posture de vie. C'est cela qui nous use. C'est compréhensible d'avoir peur du changement et de résister, surtout pendant la première phase, ce qu'on nomme la rupture. Ce qui est plus ou moins difficile ici, c'est d'accepter que ce que nous avons connu dans le passé ne sera plus là, ne reviendra plus. C'est l'étape où nous devons faire des deuils, où nous devons lâcher prise. Voilà le plus grand défi. Par exemple, un changement imposé au travail, nous obligera à faire le deuil de manières habituelles de travailler. La venue d'un enfant nous forcera à modifier le fonctionnement de notre couple. Une séparation ou un décès nous obligera à refaire votre vie autrement.

Comment maîtriser la peur du changement?

D'abord, en faisant une place aux émotions que suscite le changement que nous vivons. Personne n'aime se sentir anxieux, menacé, désillusionné, en colère, incompetent, frustré ou coupable. Pourtant, il n'est pas rare même qu'un changement important entraîne une baisse de l'estime de soi. Ensuite, en prenant le temps de trouver le ou les deuils que nous devons faire. Il faut savoir que notre peur du changement est souvent à la mesure de ce que nous devons laisser derrière. De plus, il n'est pas inutile ni honteux de trouver du support autour de soi. Ce pourra être une personne de confiance et qui sera prête à nous écouter vraiment. Ce pourra aussi être un professionnel de l'aide capable de garder une certaine distance pour mieux nous accompagner.

Il est important d'apprendre à relativiser en centrant notre attention sur ce qui n'a pas changé. Nous sommes la même personne qui a déjà traversé des changements auparavant. Si nous avons réussi alors, nous avons la capacité de le faire à nouveau.

Tout le monde peut-il s'adapter au changement?

La réponse est oui et non. Oui, parce que l'être humain est un champion de l'adaptation au changement. Il grandit, fait des choix, évolue. Mais en cours de route, il développe souvent des idées qui ne l'aident pas du tout, qui favorisent son impuissance et rendent l'adaptation plus difficile. Des idées à propos de lui-même, de ses capacités. Par exemple: « Il n'y a qu'à moi que ça arrive », « Je n'ai pas le choix, je ne peux rien faire, il n'y a rien à faire », « C'est comme si je recommençais au début », « Je suis trop âgé pour changer, trop habitué », « Je n'ai pas de valeur ». Ces croyances le conduisent à adopter une posture de victime. C'est bien connu, une des plus grandes sources de stress, c'est le sentiment de ne pas avoir le contrôle. Il y a un tas de situations que nous ne pouvons contrôler, mais nous avons tous du pouvoir sur notre façon de percevoir celles-ci.

Comment se prépare-t-on au changement?

D'abord, en décidant de prendre les commandes. Cela permet de sortir du cycle de la victime ou du martyr. Nous avons chacun notre parcours; notre responsabilité, c'est d'en faire un beau parcours, de ne pas en être une victime.

Ensuite, en cultivant tous les jours des idées qui nous encouragent. Par exemple: « Je ne peux pas toujours empêcher les événements qui surviennent, mais je peux contrôler ma façon d'y réagir », (suite page 11)

R.B.Q. : 8340-8625-39

Ventilation
Daniel Verret
Résidentiel - Commercial

- Systèmes de ventilation • Échangeur d'air
- Évacuation d'air (salle de bain, sècheuse, cuisinière)

Conduits sur mesure fabriqués chez nous!

200 Phipps, Sorel-Tracy 450.780.8710
Bur.: 450.855.3306

Un spa maison (première partie)

Suite à un atelier que j'ai donné aux participantes de L'ASTUCE, plusieurs m'ont demandé les étapes du spa maison. Je vous offre donc aujourd'hui le jour 1. Les jours 2 et 3 suivront dans le prochain journal L'Envolée.

Un Spa maison pour se donner le droit de relaxer

Pour commencer, je vous propose 3 jours consécutifs de relaxation et de bien-être.

Il est important d'enlever sa montre car on prend le temps de vivre à notre rythme.

Il est aussi important de ranger tous les appareils « écran », télévision, téléphone cellulaire, ordinateur, tablette, etc.

Il est important de sortir votre sourire

Il est important de vivre dans la gratitude

Jour 1

On prend un bon déjeuner composé de beaucoup de fruits.

Vous vous habillez dans vos vêtements préférés.

Vous vous rendez dans un endroit serein, calme, beau. Exemple : Parc Regard sur le fleuve – dans une forêt où il y a des grands arbres, etc.

Vous méditez environ 15 à 20 minutes!

Respirez par le nez en vous disant un mot qui vous fait du bien et/ou une qualité que vous aimez chez vous. Exemple : joyeuse – heureuse – généreuse. Vous le dite 3 fois et ensuite vous admirez le paysage, le silence qui s'offre à vous.

Avant de quitter votre lieu de méditation, j'aimerais que vous vous posiez cette question et répondez en rentrant chez vous!

« Qu'est-ce qui fait que je me sens si bien en entrant chez-moi? »

On dit souvent lorsque l'on est ailleurs : « On est bien en voyage mais j'ai hâte de rentrer chez-moi »

Je vous aide un petit peu à répondre à cette question. La réponse est simple, chez nous on mange, on boit, on respire, on dort! On se sent en sécurité.

Notre chez-soi est généralement très personnalisé et correspond à nos valeurs, à notre éducation. Un chez-soi ça parle de nous, d'où l'on vient! Notre logis permet de dévoiler des choses sur nous, quelques objets qui ont une signification, un souvenir d'enfance, une photo de voyage, des dessins d'enfants, un objet qui nous rappelle un être cher.

Votre chez-vous, c'est une extension de vous-même. Il est unique et mérite qu'on en prenne grand soin.

En revenant de votre méditation en nature, je vous propose un grand ménage du printemps, un désencombrement de votre chez-vous pour être en harmonie et bien. Commencer par une seule pièce, sinon vous deviendrez trop fatigué pour continuer votre relaxation et ce n'est pas le but!

Prenez la pièce où vous êtes le plus souvent.

Gardez uniquement ce que vous aimez et ce que vous avez utilisé dans les 12 derniers mois. Un grand lâchez-prise sur des objets qui ne nous servent plus nous rend joyeux, léger et libre...

Vous rangez les objets que vous ne gardez plus dans la voiture et vous allez immédiatement les porter dans un lieu où l'on donne une deuxième vie aux objets. Si vous ne le faites pas immédiatement, il y a des chances que vous retourniez chercher des choses pour les conserver au cas où...

Suite à notre grand ménage, on prend un dîner qui nous reconforte. On mange à la table. On n'oublie pas de boire de l'eau. Après le dîner on sort marcher au moins 10 minutes en regardant autour de nous tout en écoutant les petits oiseaux.

Respirez toujours par le nez!

De retour à la maison, on prend le temps de boire un bon breuvage qui nous fait du bien.

Ensuite on termine notre grand ménage et nous partons porter les objets et tout ce dont on ne se sert plus, mais qui pourrait être utile à quelqu'un d'autre.

Prenez un bon souper (léger) en bonne compagnie tout en écoutant de la musique qui vous plaît.

Vous vous couchez tôt après avoir pris un bain tiède-chaud.

La première journée est terminée!

Bonne relaxation!!

Claire Cournoyer



Activités à L'ASTUCE local 106A intervenante Claire Cournoyer

| Avril 2019 | | Mai 2019 | |
|---|--|--|---|
| Mardi | Jeudi | Mardi | Jeudi |
| 2 9h Centre récréatif Au fil des ans 10h30 Tricot, tricotin de base et artisanat 13h L'ASTUCE en marche 13h30 Bijoux (perles) | 4 9h Artisanat cartes avec des boutons et jeux de société 13h L'ASTUCE en marche 13h 30 Technique Nadeau 13h30 Tricot et tricotin | 7 9h Tricot, tricotin de base et artisanat 13h L'ASTUCE en marche | 9 9h Artisanat et/ou jeux 13h L'ASTUCE en marche 13h30 Tai chi exercice |
| 9 9h Reg. Santé des aînés 10h30 Tricot, tricotin de base et artisanat 13h L'ASTUCE en marche 13h30 Peinture sur roche | 11 9h Artisanat et/ou jeux 13h L'ASTUCE en marche 13h30 Tricot et tricotin | 14 9h Tricot, tricotin de base et artisanat 13h L'ASTUCE en marche 13h pot pourri de questions | 16 9h Artisanat et/ou jeux 13h L'ASTUCE en marche 13h Tricot |
| 16 9h Tricot, tricotin de base et artisanat 13h L'ASTUCE en marche Dave kinésologue du CLSC 15h Capteur de rêve | 18 9h Artisanat et/ou jeux 12h Dîner communautaire 13h L'ASTUCE en marche 13h Tricot et tricotin | 21 9h Tricot, tricotin de base et artisanat 13h L'ASTUCE en marche | 22 9h Artisanat et/ou jeux 13h L'ASTUCE en marche 13h Tricot |
| 23 9h Tricot, tricotin de base et artisanat 13h L'ASTUCE en marche 13h30 Lecture d'un conte et discussion avec Loulou | 25 9h Artisanat et/ou jeux 13h L'ASTUCE en marche 13h Tricot et tricotin 13h30 Botanix jardin urbain | 28 9h Tricot, tricotin de base et artisanat 13h L'ASTUCE en marche | 30 9h Artisanat et/ou jeux 13h L'ASTUCE en marche 13h Tricot |

Important

Mardi 2 avril: **DÉCOUVRIR** les services offerts par le centre récréatif Au fil des ans.

Mardi le 9 avril: **DÉCOUVRIR** les services offerts par le Regroupement pour la santé des aînés Pierre-De Saurel

Jeudi le 18 avril: Dîner communautaire thème: Pâques et la Cabane à sucre. On s'habille aux couleurs de Pâques et du printemps. Dire à Claire le met que vous apporterez pour partager.

Opinion du lecteur

Voici une nouvelle section du journal L'Envolée réservée pour vous !

Vous avez un texte, une opinion ou un témoignage que vous aimeriez partager.

Communiquez avec Nathalie ou Sylvette 450-746-1497

Texte à la manière de Michel Tremblay

Un p'tit roulé blanc

M'en va vous le dire, tu suite. Chus pu capable de faire d'te recette là. Ça pu de bon sens, à chaque année, j'fais toujours la même chose. Mon gâteau est simple. Plus simple que ça, tu meurs. Pourquoi, parsonne ne me demande pas, de faire qu'chose de plus fancy. J'rais capable moé-si d'arriver avec des tartes pis, des beaux desserts toutes ben décorés. Ben non, c't'encore comme l'année passée, pis l'année d'avant pis l'année d'avant, avant. Maudite affaire M'me Chose, du sucré ça peut s'inventer. C'é pourtant pas sorcier.

Depuis 4 ans, j'fais partie d'la gangn des *tricoteuses de tante Germaine*, pis a me d'mande toujours ça. J'aimerais ben ça vous vouèr' à ma place.

D'la crème fouettée pis des biscuits gaufrette au chocolat. Un biscuit, d'la crème, un biscuit, d'la crème...jusqu'à la fin d'la boîte. Ah! Oui, j'oubliais, faut les coucher dans l'assiette en faux cristal de tante Germaine. Parce qu'à fournit son assiette en plus. Ça tu du bon sens, ça. Gérer pis m'ner, autant. J'te dis que c'la a va m'le payer un jour. J'pense que c'tte année, j'va y jouer un tour. J'va faire le gâteau mais j'va le mettre deboutt, dans l'assiette. J'voul dis, j'suis ben capab de le faire. Chèké-moé ben aller, M'me Chose. On va rire en masse...

Bon assez niaisée, j'raccroche faut que j'fasse ce gâteau là pour le mett au fridgidaire jusqu'à demain matin. Y faut qui soit frètte pour la crème fouettée pis mou, pour les biscuits.

Pis vous, vous faites toujours vos fameux bonbons aux patates?

Lise Robert, Création Littéraire de SMQ- Pierre-De Saurel



Aussi grand qu'un univers

Je me lève, mes yeux aux étoiles
 Grand mystère de la science
 La vie
 Le grand univers infini
 Merci à la si belle vie
 Aussi grand qu'un univers
 Un tiers, un entier
 Les flocons tombent du ciel étoilé
 L'hiver, cet univers
 Les adultes et les enfants s'émerveillent
 Devant si grand, aussi grand que l'infini
 Les fêtes, c'est merveilleux
 C'est aussi un grand mystère de la vie
 La beauté de tout chose
 La révolution
 C'est la solution
 Une convention
 Aussi grand qu'un univers
 En vers

Élise Williamson, poésies littéraires

Peur du changement (suite)

« Je ne suis pas parfait; ce n'est pas grave si je fais des erreurs », « J'ai de la valeur, quoiqu'il arrive », « Je suis le premier qui peut me rendre heureux », « Ce que je ne sais pas, je peux l'apprendre », « Il y aura peut-être là une occasion favorable pour moi ».

Quel sont les pièges à éviter?

S'entêter et refuser de lâcher prise. Pendant que nous continuons à résister, le temps passe. La rivière de notre vie s'écoule et nous retardons l'occasion d'évoluer et de créer notre vie autrement.

Revenir dans le passé. Devant de nouvelles situations, l'être humain cherche naturellement une réponse dans son répertoire de vieux comportements. S'ils ont déjà fonctionné, parfois ils ne sont plus adaptés à la nouvelle réalité. C'est le retour en arrière. Or, quand nous avons compris les deuils à faire, quand nous avons accepté que ce qui était ne sera plus, il faut maintenant créer, innover. Cette nouvelle réalité requière donc de trouver des solutions nouvelles, de développer de nouveaux comportements. La vie ne sera plus comme avant, c'est certain, mais elle sera comme après.

Et comme nous apprenons différemment en vieillissant, nous devons nous attendre à ce que ce soit plus difficile. L'apprentissage se faisait plus facilement quand nous étions enfant. En vieillissant, nous devons prendre la décision d'apprendre. Il faut lire, expérimenter, prendre de la formation, trouver du support externe, etc. Tout cela va nous permettre de créer du neuf.

Se lancer tête baissée par en avant sans réfléchir. La personne qui vient de subir une séparation et qui se lance immédiatement dans une nouvelle relation sans réfléchir se condamne parfois à revivre le même scénario. Elle doit prendre le temps de penser à ce qu'elle veut vraiment, au genre d'union ou de conjoint qu'elle souhaite.

Se décourager. Il faut savoir qu'une nouvelle habitude prend en moyenne 66 jours à s'installer. Encourageons-nous, en attendant que le changement soit, non seulement accepté, mais intégré. Un jour, la confiance sera revenue et nous verrons même les avantages de ce changement.

Ne pas prendre soin de soi et de son bien-être. Apprenons à entretenir et à provoquer en nous des états d'esprit positifs qui vont nous soutenir. Apprenons aussi, sans en faire une obsession, à protéger nos états d'esprit positifs. Est-ce que certaines conversations négatives nous atteignent trop? Est-ce que certaines personnes ont le don de miner notre confiance ou notre estime de nous-même? Est-ce que l'écoute de certains médias nous trouble? Prenons-en conscience et apprenons à bien nous entourer. Y a pas de mal à nous faire du bien. Il n'est pas mauvais de se poser cette question: *À qui et à quoi voulons-nous faire cadeau de notre attention?*

C'est important aussi de trouver des façons saines de vider l'énergie qui s'accumule dans ce stress. Par exemple, en recherchant activement les occasions de rire et de se détendre avec des amis, en faisant de l'exercice (sans en faire une maladie), du yoga, de la danse, du chant, etc.

Quelles questions devrait-on se poser?

Évitons les questions paralysantes qui ont encore plus de chances de miner notre confiance, de provoquer le stress, l'impuissance, l'accablement, le sentiment d'être une victime, un martyr. Par exemple: « Pourquoi ça n'arrive qu'à moi?»; « Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça?»; « Pourquoi je ne parviens pas à prendre le dessus?»; « Pourquoi les autres ne font rien?».

Mais il y a des questions aidantes qui centrent notre attention sur la partie de la réalité où se trouvent nos ressources. Ces questions ouvrent la porte de la créativité et de l'humour et provoquent en nous des états d'esprit plus aidants. Par exemple: « Qu'est-ce que je veux vraiment? La meilleure façon de sortir d'un état d'esprit paralysant, c'est d'orienter notre attention sur le résultat que nous désirons atteindre plus que sur le problème, sur l'état d'esprit que nous souhaitons vivre plus que sur celui que nous voulons éviter. « Qu'est-ce que je pourrais faire pour avancer vers ce que je veux?», « Qu'est-ce qui a bien fonctionné aujourd'hui?», « De quoi suis-je fier?», « Comment pourrais-je rendre ma journée agréable, avoir du plaisir?», « Qu'est-ce que j'apprécie dans ma vie?»

Source: <https://oserchangr.com>

« Le monde déteste le changement, c'est pourtant la seule chose qui lui a permis de progresser. » Charles F. Kettering



Construire son bonheur

Pourquoi sommes-nous insatisfait? Quels sont les obstacles qui nous empêchent d'accéder au bien-être? La réponse se trouve en nous. Mais elle n'est pas toujours facile à dénicher...

« Nous passons notre vie à attendre le moment magique qui transforme notre existence. Nous pensons que quand nous aurons telle ou telle chose qui nous manque actuellement, nous serons enfin pleinement heureux. Nous voudrions éliminer la souffrance qui nous habite afin de parvenir à la sérénité. » Psychothérapeute, Christine Meinhardt constate que cette conception du bonheur, si répandue sous nos latitudes, contribue à nous rendre malheureux. Car elle nous fige dans des attentes irréalistes et nous conforte dans l'idée que notre salut dépend des circonstances extérieures.

Les barrières mentales

Quand on a l'impression de courir après le bonheur sans jamais l'attraper, il est tentant de trouver des coupables: un conjoint peu compréhensif, un travail déplaisant, des ennuis financiers, la maladie. Mais la plupart du temps le problème est ailleurs.

Bien des personnes s'imaginent que le bonheur est un état idéal, dénué de souffrance. Elles pensent que la souffrance n'est pas « normale » et qu'elles accéderont au bien-être le jour où elles en seront débarrassées. Elles croient que les gens heureux ne souffrent pas. C'est oublier que chacun a son lot d'épreuves et de douleurs. La souffrance, comme la joie de vivre, fait partie intégrante de la condition humaine. Pourquoi, alors que certains parviennent à apprécier la vie malgré ses difficultés, d'autres se focalisent-ils sur ses aspects négatifs? Essentiellement en raison de pensées parasites dont ils n'ont pas toujours conscience et qui les poussent, selon Christine Meinhardt, à interpréter ce qui leur arrive de manière défavorable: « J'ai peur », « Ce n'est pas assez bien pour moi », « Je n'y arriverai pas », « Les autres ne m'aiment pas », « Je n'ai pas de chance », « Je ne vauds rien », « Je ne m'en sortirai jamais », « Je ne suis pas comme les autres », « Je ne mérite pas ça », « La société est pourrie », « Je ne serai vraiment heureux que si... » Toutes ces petites phrases expriment des convictions que nous ne songeons pas à remettre en cause. À la manière d'un filtre, elles dénaturent notre perception de la réalité, influençant notre jugement, notre comportement et nos relations avec autrui.

Comme l'écrivait Anaïs Nin: « Nous ne voyons pas les choses comme elles sont, nous les voyons comme nous sommes. » Nous ne savons pas toujours que notre vision de la réalité se tisse à l'intérieur de nous-mêmes.

Peut-on apprendre à être heureux?

On peut en tout cas, affirme madame Meinhardt, se préparer à accueillir progressivement le bonheur, en s'inspirant du proverbe « Aides-toi, le ciel t'aidera! » Pour cela, il faut examiner sa vie comme un scientifique analyse l'objet de sa recherche. Méthodiquement. En cherchant à découvrir quelles sont les barrières mentales qui nous empêchent d'être heureux. En disant non pas « Je suis bloqué », mais « Mes réactions sont passionnantes, parce qu'elles m'apprennent quelque chose d'important sur moi-même. »

Penser autrement

Nous soupçonnons rarement à quel point nos pensées agissent sur notre quotidien. Nous plaquons des pensées inappropriées sur nos émotions, sans même prendre conscience que ce sont elles qui empoisonnent notre existence.

À ce sujet, Christine Meinhardt cite volontiers l'exemple, on ne peut plus banal mais combien révélateur, de la personne qui va acheter du pain à la boulangerie. La boulangère sert sa cliente sans un sourire. Comment ladite cliente va-t-elle interpréter son air maussade? Si elle est prisonnière de ses pensées négatives, elle se dira: « La boulangère ne me sourit pas parce qu'elle ne m'aime pas...c'est toujours pareil... personne ne m'aime...cela ne changera jamais. » Et elle se laissera submerger par des émotions qui renforceront encore sa vision pessimiste des choses.

Nous prenons souvent ce que nous pensons pour une vérité, alors que ce n'est qu'une hypothèse. « Cette femme, remarque Christine Meinhardt, juge l'attitude des autres en fonction d'automatismes qui remontent à son passé. Marquée par le sentiment d'avoir été une enfant mal-aimée, elle en déduit que cela ne changera jamais. Elle mélange le passé, le présent et le futur, et n'a aucune prise sur ce qui lui arrive. À la vue d'un visage renfrogné, elle ressent une émotion sur laquelle elle plaque instantanément une conviction qui la rend profondément malheureuse.

Comment échapper à ce scénario répétitif? En se rendant compte que sa pensée influence sa manière de vivre la réalité présente. En décidant de prendre du recul, à la manière d'un scientifique, afin d'envisager les différentes interprétations possibles: peut-être la boulangère est-elle triste, peut-être a-t-elle mal dormi ou souffre-t-elle dans sa santé. En songeant à une telle hypothèse, la cliente peut faire preuve d'empathie et chercher à engager la conversation. Elle peut aussi décider de ne pas se mêler de ce qui ne la regarde pas. Mais, dans les deux cas, elle aura évité de réagir en se plongeant dans les miasmes de son passé. »

Un zeste d'imagination et de créativité aide à se libérer des vieux mécanismes et à envisager des points de vue différents. L'exercice est intéressant. Il permet d'agir sur sa vie et de la prendre en main, alors même qu'on se croyait à répéter éternellement le même schéma. Quitter le rôle de la victime, c'est déjà accomplir un premier pas en direction du bonheur.

Construire son bonheur (suite)

Autre exemple cité par Christine Meinhardt: celui de l'épouse qui se désole parce que son mari ne lui manifeste pas suffisamment de tendresse. Elle voudrait tant que celui-ci la prenne de temps en temps dans ses bras pour lui faire des câlins! Elle le lui dit, mais ses paroles restent sans effet. La femme y voit la preuve que celui-ci ne l'aime pas. Un jour qu'elle rentre du travail fatiguée, elle le lui reproche. Le mari s'exclame: « Mais j'ai préparé le repas! » L'épouse réalise alors que c'est sa manière à lui de lui montrer son amour, et qu'elle avait interprété les sentiments de son mari en fonction de son seul point de vue à elle.

Il faut parfois des années pour comprendre qu'on n'a pas de prise sur l'autre, et que l'on ne peut agir que sur sa propre vie. Nous prenons souvent ce que nous pensons pour une vérité, alors que ce n'est qu'une hypothèse. Nous pensons que notre mari ne nous aime pas et nous retenons systématiquement les points négatifs qui nous confortent dans cette idée. Ce faisant, nous déformons la réalité et entretenons notre sentiment de tristesse. Si nous nous exerçons à contester les pensées qui provoquent notre malaise (en nous disant par exemple "Non, là je suis encore branchée sur le passé!"), nous verrions que nous sommes en mesure d'influencer notre état émotionnel et de réfléchir plus sainement.

Nous pouvons également apprendre à éviter les déductions hâtives en écoutant attentivement notre interlocuteur, en osant le questionner pour vérifier la signification de ses paroles plutôt qu'en lui prêtant des intentions qui n'existent que dans notre imagination. Une autre erreur fréquente consiste à croire que l'autre doit changer. Il faut parfois des années pour comprendre qu'on n'a pas de prise sur l'autre, et que l'on ne peut agir que sur sa propre vie. Les personnes qui tentent l'expérience sont souvent surprises de constater qu'en modifiant leur manière de penser et d'agir dans un domaine précis, cela se répercute sur les autres aspects de leur existence. »

Écouter ses désirs

Beaucoup de gens se déclarent mécontents de leurs conditions de travail tout en se persuadant, compte tenu du contexte économique, qu'ils n'y peuvent rien changer. Ont-ils vraiment envisagé d'autres possibilités? « Certains vivent des situations pourries sur le plan professionnel, mais n'envisagent pas pour autant de quitter leur emploi, remarque Christine Meinhardt. Ils savent que ce serait la meilleure solution, mais ils sont tenaillés par la peur. Peur de se retrouver au chômage. Ou peur, tout simplement, d'aller se présenter chez un nouvel employeur.

À ceux-ci je demande ce qu'ils désirent. Je travaille beaucoup sur cette notion de désir, qui peut être un puissant moteur de changement. Je leur suggère également de réfléchir aux différents moyens d'action: peut-être peuvent-ils améliorer leurs compétences, suivre des cours du soir, s'engager progressivement dans une nouvelle formation? Qu'est-ce qui les retient d'essayer? Je songe à cette jeune femme, titulaire d'une licence, qui s'ennuyait dans un emploi ne correspondant pas à ses capacités. Quoique frustrée, elle n'osait pas l'avouer. Elle n'osait pas davantage donner libre cours à ses ambitions. Cette apparente passivité avait pour cause sa loyauté envers son milieu d'origine. Fille d'ouvriers de condition très modeste, elle aurait eu honte de se déclarer insatisfaite alors qu'elle avait la chance de gagner un bon salaire. Des émotions enracinées dans le passé familial empêchaient cette femme de se réaliser au présent. On ne change pas le passé. On ne l'efface pas. Mais on peut lui donner un sens et en tirer les leçons pour vivre avec profit de nouvelles expériences.

Extrait du Site Internet de Edicom—Edipresse Publications

Si tu veux comprendre le mot bonheur, il faut l'entendre comme récompense et non comme but. Saint-Exupéry

Je fixe mon regard sur ce que j'ai et non pas sur ce qui me manque. J'arrête le flot incessant des pensées critiques ou négatives qui me font douter de mon bonheur. Je suis heureux ici et maintenant.



Un moment de réflexion

Chaque goutte compte

Connaissez-vous l'histoire du petit colibri? Un si petit oiseau qui nous invite à une bien grande réflexion...

Notre petit colibri vole à perdre haleine. Il fait des aller-retour incessant pour aller jeter les quelques gouttes d'eau qu'il vient de recueillir dans son bec sur un incendie qui dévore la forêt.

Un groupe d'oiseaux confortablement posés sur une grosse branche observe la scène. Quelques aller-retour plus tard, ils interpellent le courageux colibri:

- Pourquoi te fatigues-tu ainsi? Tu n'arriveras jamais à éteindre ce gigantesque incendie à toi tout seul!

Et le colibri leur répond tout simplement:

- Peut-être, mais je fais ma part!

Une réponse toute simple, en apparence innocente, qui gagnerait à être mise en application dans notre vie de tous les jours.

De l'impuissance à la fierté

On se sent parfois dépassé par l'ampleur des situations qui se vivent tout autour de nous, nourrissant à tort l'idée que l'on ne peut rien y changer: la guerre dans le monde, l'augmentation du taux de suicide, la pollution et l'iniquité sur terre, la fluctuation du prix de l'essence...Et si, comme le colibri, chacun de nous décidait de faire sa part dans la simplicité des gestes qu'il pose et des paroles qu'il prononce au quotidien:

- Pour contrer la guerre dans le monde, il suffit d'inviter la paix à partager notre quotidien en transformant une critique en encouragement, un silence en « Je t'aime et je suis fière de toi! », en ne lisant et n'écoutant que des nouvelles qui nous font du bien, en acceptant les humeurs de Dame Nature sans lui déclarer la guerre.
- Pour contrer l'augmentation du taux de suicide, il suffit d'inviter la compassion à partager notre quotidien en apprenant à communiquer non pas uniquement pour « se dire » mais aussi pour « entendre l'autre », l'écouter au-delà des mots..., être à l'affût des signes, des gestes de désespoir (si minimes soient-ils), en multipliant les mots d'encouragement, les gestes de support, les marques d'amour...
- Pour contrer la pollution et l'iniquité sur terre, il suffit d'inviter le respect et la justice à partager notre quotidien en posant de petits gestes qui, additionnés les uns aux autres, vont faire toute la différence: respecter les réserves d'eau, bannir les engrais chimiques qui, comme des tireurs fous, ratent trop souvent leur cible, recycler papier, verre et plastique, choisir des aliments biologiques et plus encore cultivés de façon équitable...Ensemble nous pouvons faire de belles et grandes choses et passer du sentiment d'impuissance à la fierté devant le geste posé. Une parole prononcée au bon moment peut sauver une vie. C'est dire la puissance que nous possédons!

Que se serait-il produit si tous les oiseaux de la forêt avaient conjugué leurs efforts à ceux de notre petit colibri pour lutter contre l'incendie?

Faire notre part peut faire toute la différence!

Source: le magazine VIVRE



**Le succès ne couronne pas toujours les efforts,
mais c'est un succès que d'avoir fait des efforts!**



Recettes

Bœuf Strogonoff

2 tasses de bœuf cuit en languettes; 1 boîte de crème de champignon; 1 tasse de champignons tranchés; 2 c. à soupe de ketchup ou sauce chili; 1 c. à soupe de sauce anglaise; 1/4 c. à thé de poudre d'ail; 3/4 tasse de crème sûre.



Mettre dans une casserole tous les ingrédients sauf la crème sûre. Chauffer. Ajoutez la crème et réchauffé 2 minutes. Servir sur des nouilles aux œufs larges accompagnées d'une salade et de brocoli.

Suggestion de Katia Kosulja

Délice aux ananas

Plusieurs biscuits Graham. Première préparation: 1 1/2 tasse de sucre en poudre; 1/2 tasse de beurre fondu refroidi; 2 œufs. Mélangez le tout. 2^e préparation: 2 tasses de crème 35% fouettée; 1 c. à thé de sucre blanc; 1 boîte d'ananas broyés. Mêlez le tout.

Dans un moule assez profond déposer une rangée de biscuits Graham. Verser la moitié de la première préparation et la moitié de la 2e préparation. Couvrir de biscuits Graham et de la 2e partie des préparation 1 et 2. Garnir de cerises et de miettes de biscuits.



Suggestion de Sylvia Codling

Divertissons-nous un peu...

Énigmes

1. Le fils de cet homme est le père de mon fils. Sachant que je ne suis pas une femme, quel est le lien de parenté entre cet homme et moi?
2. On me trouve 3 fois dans l'année et pourtant 1 fois par semaine. Qui suis-je?
3. Dans une ferme on retrouve 4 lapins, 2 vaches, 5 personnes, 6 canards et 4 chiens. Combien y a-t-il de pattes?

1. Cet homme est mon père. 2. Le J car dans la semaine il y a le jeudi mais dans l'année il y a janvier, juin et juillet. 3. 52 pattes, les personnes ont des jambes.

La phrase secrète

Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.

D E L A M N R D R O L M E N T D
 L E H E U S A T I E N A L E L A
 A I N O V A I T E S T S E M
 E T C E E N E A E

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Prière à l'Univers

Ralentis le rythme effréné de mes pensées

Apaise les battements de mon cœur pour que je puisse mieux t'écouter.

Ralentis mes pas

Rappelle-moi de faire une pause dans ma journée pour méditer, pour respirer.

Le soir venu, éteins le feu des désirs qui brûle encore en moi, les charbons de l'impatience qui consomment mon corps et mon âme.

Libère mon cœur des regrets et des attentes.

Apprends-moi le calme des montagnes

Enseigne-moi la tranquillité des Grands Lacs

La sérénité de l'océan

La légèreté des fleurs de printemps.

À conserver des moments de silence pour que je puisse mieux t'entendre.

Enseigne-moi ta patience, ta tolérance, ta bienveillance

Montre-moi comment apaiser ma douleur et mes peurs

Et à mon dernier souffle, tiens ma main.

Nicole Bordeleau



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

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

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.

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.

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 à votre organisme
\$ _____

Retournez avec votre chèque ou mandat à:
SMQ – *Pierre-De Saurel* 105 Prince, local 105,
Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9