

Les beaux jours approchent et nous voulons améliorer notre santé physique et mentale pour la belle saison...

La santé mentale: une question d'équilibre

Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale, c'est l'état de bien-être que nous ressentons lorsque nous sommes en harmonie avec nous-mêmes, les autres et notre environnement. Elle demande un juste équilibre entre, d'un côté, les situations que nous rencontrons, et de l'autre, les capacités physiques, les aptitudes psychologiques et les conditions de vie qui nous permettent d'y faire face.

Réaction normale ou maladie?

Nous vivons tous des périodes d'irritabilité, de déprime ou de stress. Ces moments de déséquilibre léger et passager ne sont pas vraiment inquiétants. Avoir du chagrin après une rupture ou le décès d'un proche, ressentir de l'insécurité à la suite d'une perte d'emploi, éprouver de l'abattement pendant une maladie ou après un accident n'est pas synonyme de dépression, il s'agit plutôt de déprime.

Par contre, si le déséquilibre devient trop important ou persistant, des troubles psychologiques, voire une maladie mentale plus sévère, peuvent apparaître. Nous constatons, alors des changements dans l'humeur, les émotions, le comportement ou les relations avec les autres, de la difficulté à fonctionner dans la vie quotidienne et même des malaises physiques comme des troubles digestifs, des maux de tête, de l'insomnie.

Contrairement à la déprime, la dépression est un état de profonde détresse qui se maintient pendant plusieurs semaines. Malgré tous ses efforts, la personne atteinte de dépression ne trouve plus de plaisir même dans ses activités préférées. De plus, les tâches de la vie quotidienne peuvent lui paraître très lourdes, même impossibles à réaliser. Ainsi, un enfant qu'il adore peut lui sembler une véritable tornade pour un parent déprimé. Il est primordial de bien distinguer la déprime de la dépression, qui est une véritable maladie, demandant une attention particulière et des traitements adéquats.

Les causes?

Les problèmes de santé mentale ont souvent plus d'une cause. Ils peuvent impliquer par exemple, des facteurs héréditaires, un désordre du système hormonal ou du système nerveux, un excès de stress ou un événement déclencheur comme un divorce, une perte d'emploi ou une maladie.

C'est pourquoi la médecine moderne opte de plus en plus pour une approche dite bio-psycho-sociale. Cette approche considère toutes les composantes de la vie d'une personne afin de fournir un diagnostic fondé sur l'ensemble des réalités biologiques, psychologiques et sociales du patient.

Sommaire:

La santé mentale: une question d'équilibre
Un petit mot...
50^e Anniversaire
Le coin communautaire
Réflexion
Les chips: l'aliment émotif par excellence
La trappe
Prends le temps...
Bibliothèque

Le brocoli pour prévenir l'arthrose
Club d'échec
Les cinq composante de l'intelligence émotionnelle
Recettes
Êtes-vous d'une nature heureuse?
Divertissons-nous un peu...
Chantons ensemble...
Si mon chien pouvait prier

Participation spéciale:

Alain Faucher

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon



Un petit mot...



Vous souvenez-vous de ces beaux dimanches d'avril de votre jeunesse ou vous pouviez enfin parader à la messe avec votre chapeau de paille tout neuf?

C'était le nec plus ultra de la mode printanière!

Après le rigoureux hiver on troquait les grosses bottes et les manteaux pesants pour de fins souliers de cuir vernis et des robes légères.

L'air embaumait le lilas et les hirondelles voltigeaient dans le ciel bleu.

Pâques était là avec sa promesse d'œufs et de lapins en chocolat.

Les nouveau-nés à la ferme pointaient le nez dehors pour profiter des rayons du soleil.

Aujourd'hui les saisons sont un peu emmêlées, il pleut en janvier et gèle en mai...

Avec nos maisons surchauffées, les voyages et croisières dans le sud on porte nos vêtements d'été à tout moment de l'année.

Et dès que le mercure affiche 30 degré on se barricade à l'air climatisée!

Essayons donc ce printemps de profiter de ces beaux moments que la nature nous offre et allons prendre le café sur le balcon à la fraîcheur du matin et mettre les orteils dans le gazon chaud de l'après-midi.

Joyeux printemps!!

Sylvette



50^e Anniversaire

*L'Association canadienne pour la santé mentale
filiale Sorel/St-Joseph/Tracy vous invite*

à venir célébrer son 50^e Anniversaire

Le samedi 2 mai 2015, cocktail de bienvenue à 17 h

Souper et soirée dansante

*Cette soirée se déroulera à l'Auberge de la Rive,
165 chemin St-Anne, Sorel-Tracy*

45 \$ par personne

RSVP avant le 31 mars

Merci !

Billet en vente au bureau de l'ACSM, 71 Hôtel-Dieu, local 106



Le coin communautaire....

Aujourd'hui j'aimerais vous faire connaître un organisme de la région

« L'ARRÊT-COURT »

L'Arrêt-Court est une association autonome gérée par ses membres. Un lieu où l'on peut choisir ses activités et les organiser.

C'est une ressource alternative pour la population vivant ou ayant vécu des troubles émotifs importants. Elle offre à ses membres des activités et un milieu de vie en vue de se soutenir mutuellement et d'améliorer leur qualité de vie.

Objectifs généraux

- Briser l'isolement par le lien d'appartenance et les activités du groupe d'entraide.
- Partager son vécu pour libérer et en venir à gérer ses émotions.
- Se prendre en charge en s'acceptant tel qu'on est, en développant une volonté, en se responsabilisant dans l'action pour satisfaire ses propres besoins.
- S'adapter à ses difficultés en analysant bien la situation, en prenant de bonnes décisions et en prenant des initiatives.
- Accepter toutes différences.
- Se réinsérer socialement à travers des apprentissages, basés sur des centres d'intérêts en mettant à profit les ressources de la communauté.
- Accueillir, informer et référer toute personne présentant des troubles émotifs importants et nécessitant les services de d'autres ressources de la communauté.



117, rue George
Sorel-Tracy
J3P 1C4
450-743-6071

groupedentraide2@videotron.ca

Dans un groupe d'entraide, on rencontre de purs inconnus qui nous disent qu'ils croient en nous, qui estiment qu'on peut s'en sortir. Ils sont d'autant plus crédibles qu'ils ont vécu à l'intérieur les mêmes problèmes que nous et que beaucoup d'entre eux s'en sont effectivement sortis.

(Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec)

Réflexion...

À travers l'écoute on permet à l'autre de cheminer et de trouver ses propres réponses.



Les chips: l'aliment émotif par excellence

Ah, les chips! Que ce soit pour leur saveur ou pour le bruit qu'elles font, les chips ont des caractéristiques qui permettent de combler toutes sortes d'autres besoins que la faim.

Avez-vous l'impression qu'elles vous aident à garder en dedans vos frustrations? Le croquant des chips apporte d'ailleurs un certain défolement. On fait du bruit en en mangeant le soir pour compenser le bruit qu'on n'a pas fait le jour au travail ou dans notre vie personnelle. Toutes les émotions que l'on a refoulées sont ainsi contenues.

Autre possibilité: on s'accorde cette s'en accorde peu d'autres durant le lités.

Un besoin à combler

Une chose est certaine, pour savoir il n'y a qu'une seule façon: c'est de longtemps pour découvrir quel est le vraiment! Vous prendrez alors réelle.



satisfaction parce qu'on jour. Il y a bien des possibi-

quel besoin elles combler, vous en passer assez manque que vous ressentez conscience de leur utilité

Manger des aliments sans faim, c'est souvent un peu comme une fuite. Cela nous permet de nous adapter à une situation problématique qui brime un besoin réel. Mais tant que l'aliment fétiche continue de combler le manque, on ne peut pas vraiment identifier la raison de la compensation.

Prenez votre courage à deux mains et sevez-vous quelques semaines: les réponses viendront! Vous trouverez la vraie raison pour laquelle vous mangez des chips. Et qui sait, si vous en arrivez un jour à combler le vrai besoin, vous en mangerez sûrement moins. Peut-être un jour serez-vous même capable de manger des chips à l'occasion, dans les limites de votre faim, comme n'importe quel autre aliment!

Marie-France Lalancette, nutritionniste et auteur du livre: Adieu régime, bonjour la vie!

Le saviez-vous?

L'invention des chips est attribuée à George Crum, un chef cuisinier au Moon Lake Lodge à Saratoga, New-York, le 24 août 1853.

La légende veut que Crum se soit amusé à découper en très fines rondelles les pommes de terre qu'un client renvoyait continuellement en cuisine sous prétexte qu'elles étaient trop grosses. Ce « mets » devint assez populaire dans les années 1920, avec la naissance d'une demande nationale qui correspond à l'invention de la machine à chips, mise au point par Herman Lay, un vendeur ambulancier du sud des États-Unis.

Sur le plan nutritionnel, les chips n'ont pas une grande valeur. Elles sont très caloriques, riches en matières grasses et en sodium. Leur consommation n'est pas recommandée par les nutritionnistes et doit être exclue en cas d'excès de poids. Elle a tendance à déséquilibrer le taux de sucre dans le sang.



La trappe

Une souris observait à travers la fente d'un mur le fermier et sa femme ouvrir un colis. Quelle est donc la nourriture que ce colis cache? se demanda la souris. Quel ne fut pas un choc que de découvrir qu'il s'agissait d'une trappe à souris!

Elle se hâte donc à la grange pour proclamer le sévère avertissement: Il y a une trappe à souris dans la maison! Il y a une trappe à souris dans la maison!

Le poulet caqueta, se gratta le dos et levant le cou il répondit: « Monsieur Souris, je comprend que cela est un problème pour vous mais cela n'a aucune conséquence pour moi. Cela ne me dérange pas. »

La souris se tourna donc vers le cochon et lui dit: Il y a une trappe à souris dans la maison! Il y a une trappe à souris dans la maison!

Le cochon se montra sympathique mais répondit: « Je suis très peiné Monsieur Souris mais je ne peux rien faire si ce n'est de prier mais soyez assuré de mes prières. »

La souris se tourna alors vers la vache et lui lança son cri d'alarme: Il y a une trappe à souris dans la maison! Il y a une trappe à souris dans la maison!

Et la vache de répondre: « Eh bien Monsieur Souris, je suis peiné pour vous mais cela ne me fait pas un pli sur le ventre! »

C'est ainsi que Monsieur Souris s'en retourna à la maison, la tête basse et découragé d'avoir à affronter seul la trappe à souris du fermier. Dans la nuit qui suivit, un bruit étrange fut entendu dans la maison, un bruit qui ressemblait à celui d'une trappe à souris qui avait saisi sa proie. La femme du fermier se précipita pour voir ce qui avait été attrapé mais dans la noirceur, elle ne vit pas que la queue d'un serpent vénéneux avait été happé par la trappe à souris. Affolé, le serpent mordit la femme du fermier. Celui-ci s'empressa de la conduire à l'hôpital, mais hélas, elle revint à la maison avec une forte fièvre. Et tout le monde sait bien qu'il faut soigner une forte fièvre avec une soupe au poulet et le fermier sortit donc sa machette pour apporter le principal ingrédient pour la soupe.

Mais la maladie de la femme du fermier empirait à ce point que tous les amis et les voisins vinrent veiller 24 heures sur 24 à son chevet. Pour les nourrir, le fermier dut faire boucherie avec le cochon. Mais la femme du fermier ne prit pas de mieux et elle finit par mourir. C'est ainsi que beaucoup de gens vinrent à ses funérailles et le fermier dût abattre la vache pour servir assez de viande à tout ce monde.

Monsieur Souris surveillait tout ce va-et-vient de par la fente du mur en ressentant une grande tristesse.

Morale:

Ainsi donc, la prochaine fois que vous entendrez dire qu'une de vos connaissances est aux prises avec un problème qui ne vous concerne pas, souvenez-vous que lorsqu'un des nôtres est menacés, nous sommes tous en danger. Nous sommes tous impliqués dans ce voyage qu'on appelle la vie. Ayons l'œil ouvert sur nos proches et faisons un effort pour s'encourager mutuellement.



Prends le temps...!

Un esprit sain dans un corps sain! (Pierre de Coubertin)

Imaginez que vous ayez à rencontrer une personne très significative pour vous. Vous prendrez le temps de choisir une tenue qui vous avantage et surtout dans laquelle vous vous sentirez au mieux. Que cette rencontre vous comblera de satisfaction et imprimera dans votre corps plein de souvenirs sous forme d'arômes, de sensations tactiles et autres...!

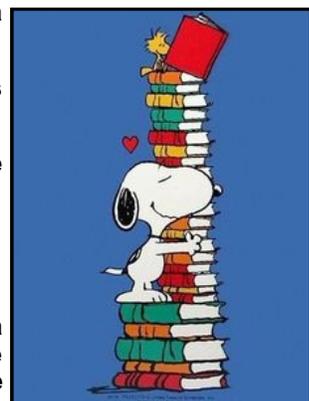
Nous prenons un soin particulier pour ce qui paraît, mais, nous oublions, trop souvent, le centre de contrôle qu'est notre psychique. Je prends le temps de bien entretenir mon corps, de bien le nourrir et surtout, je fais de l'exercice afin de le maintenir dans une forme acceptable.

Vous savez notre cerveau a aussi besoin d'être cajoler et bichonner. On prend pour acquis que le corps s'en chargera. Vous allez être surpris, notre corps ne lui fournit que la matière première de base. C'est à nous, de le gâter et surtout de le maintenir à la fine pointe.

La recette est facile, et comme toutes choses faciles, on les oublie:

- Prendre le temps de faire le vide, par la méditation, écouter le silence, la nature...
- Diminuer le stress, par la pensée positive, la musique relaxante, des pauses durant le travail...
- Bien le nourrir, par la lecture, les jeux tels les échecs, les mots croisés, le sudoku....
- Surtout le remercier d'être toujours là et aussi en bonne santé pour moi.

Cette recette ne prend que quelques instants à chaque jour et vous rapportera énormément. On dit, que plusieurs maladies sont causées ou entretenues par le psychique, donc si j'en prends soin, j'aurai la chance, peut-être, de me sauver de malaises, sans le savoir.



La lecture c'est de la
nourriture
et la nourriture
c'est bon !



Bibliothèque

Suggestions d'Alain Faucher:



Méditer jour après jour par Christophe André



Qui a piqué mon fromage par Spencer Johnson



Le pouvoir de l'humilité par Charles L. Whitfield

Le brocoli pour prévenir l'arthrose

Quand on dit « brocoli », on pense immédiatement à un légume anti-cancer! Mais dorénavant, il faudra ajouter un légume « anti-arthrose » puisqu'une étude de scientifiques du Royaume-Uni a découvert que manger du brocoli sur une base régulière pouvait ralentir la progression de l'arthrose et jouer un rôle préventif.

Malgré ses jolies petites fleurs et son agréable présentation dans une assiette, le brocoli demeure l'un des légumes le moins apprécié. C'est malheureux, car ce légume procure de nombreux bienfaits. Il est peu calorique, riche en fer, en protéines, en vitamine C, K et B9.

Il n'est donc pas surprenant que des scientifiques s'intéressent au brocoli et cherchent à trouver de quelle manière ce légume pourrait améliorer notre état de santé.



La responsable: la molécule glucoraphanine

Des chercheurs ont découvert que la molécule glucoraphanine que l'on retrouve en grande quantité dans le brocoli ralentirait la progression de la destruction des cartilages.

Lorsqu'il est ingéré, le brocoli est transformé en une autre molécule appelée « sulforaphane » qui aurait des propriétés antimicrobiennes et anti-cancer. Ce composé pourrait également stopper la destruction du cartilage responsable de l'arthrose en limitant, entre autres, l'inflammation.

Une étude qui n'est pas terminée

Lors d'une première étude, les scientifiques ont donné à des souris une alimentation riche en sulforaphane. Ils ont alors constaté que les rongeurs avaient bien moins de problèmes au niveau des cartilages que ceux qui n'avaient pas été nourris au sulforaphane.

Pour aller encore plus loin dans leurs travaux, les chercheurs ont nourri une vingtaine de candidats humains souffrant d'arthrose du genou avec des brocolis génétiquement modifiés. Ces légumes étaient issus d'un croisement entre un brocoli ordinaire et un autre originaire de la Sicile. Ce super-brocoli contenait deux à trois fois plus de glucoraphanine qu'un brocoli ordinaire. À ce jour, l'expérience se poursuit toujours.

Le brocoli pourrait soulager les personnes qui souffrent d'arthrose. Serait-ce une alternative à une chirurgie? « Bien que la chirurgie soit très efficace contre l'arthrose, ce n'est pas vraiment une solution. De la prévention serait préférable et des changements de mode de vie, comme l'alimentation, pourrait être le seul moyen de faire cela », spécifie Ian Clark, un scientifique qui a participé à l'étude.

Ajouter du brocoli régulièrement à son alimentation pourrait avoir d'autres effets bénéfiques. En effet, ce légume serait très efficace contre les maladies cardio-vasculaire, le cancer, l'obésité, le diabète et il contribuerait à ralentir le vieillissement. Donc, n'hésitons pas à ajouter ces jolies petites fleurs dans notre assiette!

(source: Le monde naturel, octobre 2013)

Club d'échec

Depuis 2011 le club d'échec « Les cerveaux sur l'échiquier » rejoint une quinzaine de joueurs. Chaque vendredi soir, de 19 à 22 heures, des passionnés viennent rivaliser avec les meilleurs. Le club est ouvert à tous ceux qui veulent apprendre ou se mesurer avec des joueurs de tous les niveaux. La carte de membre de l'ACSM au coût de 10\$ annuellement est le seul déboursé pour appartenir à ce club. Vous êtes donc invité à vous joindre à eux au local 107 du Centre Sacré-Cœur.

Le responsable, Richard Blais vous y accueillera avec plaisir.



Les cinq composantes de l'intelligence émotionnelle

La conscience de soi: elle fait en sorte que l'individu connaît toujours ses sentiments et utilise son instinct pour orienter ses décisions. Il sait également s'évaluer avec réalisme et avoir confiance en lui.

La maîtrise de soi: elle constitue l'une des principales bases de l'équilibre émotionnel. L'individu qui a le contrôle de soi tolère davantage la frustration et le stress, se trouve moins souvent dans un état anxieux ou dépressif et se remet rapidement d'une perturbation émotionnelle.

La motivation: elle implique une forte dose de persévérance qui aide l'individu à prendre des initiatives, à optimiser son efficacité et à tenir bon malgré les embûches et les frustrations.

L'empathie: être à l'écoute des sentiments d'autrui et être en mesure de comprendre le point de vue des autres. Les personnes empathiques réussissent à entretenir des rapports harmonieux avec un grand nombre de gens différents et sont souvent considérées comme des leaders.

Les aptitudes humaines: elles représentent en quelque sorte la capacité naturelle de communiquer, de susciter le changement et de l'accepter. Ces aptitudes servent à persuader, à guider et à régler les difficultés, tout en maintenant la cohésion au sein d'une équipe, d'un groupe.

Recettes

Trempe à l'érable

1 tasse de ketchup; 1/2 tasse d'huile; 1 c. à thé de moutarde sèche; 2 c. à table de jus de citron; 1 branche de céleri hachée; 1 gousse d'ail; 1 échalote hachée; 1 c. à table de persil; 1/2 tasse de sirop d'érable.

Mélanger tous les ingrédients au robot et servir avec des crudités. Se conserve très bien au frigo.

Suggestion de France Johnson



Riz à l'indienne



Dans une grande poêle faire revenir 1 1/2 livre de bœuf haché avec 1 oignons émincé, sel et poivre. Ajouter 1 boîtes de tomates en dés, 1 boîte de crème de champignons, thym et origan. Bien mélanger, quand cela commence à mijoter ajouter 1 tasse de riz minute et laisser cuire 5 minutes. Verser dans un plat en pyrex de 9X13 et recouvrir de fromage Mozzarella râpé. Mettre au four à 350F jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré.

Accompagnez de bouquets de brocoli et chou-fleur ou une salade verte.

Suggestion de Sylvette Pilon

Carrés fruités au cheddar

1 1/2 tasse de farine; 2 c. à thé de poudre à pâte; 1/2 c. à thé de sel; 1/2 tasse de beurre; 1 1/2 tasse de cassonade; 2 œufs; 2 c. à thé de vanille; 1 1/2 tasse de cheddar râpé; 1 tasse de dattes hachées; 1 tasse de noix hachées.

Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Faire fondre le beurre dans une casserole. Retirer du feu et incorporer la cassonade. Ajouter les œufs et la vanille, bien battre. Incorporer la préparation de farine. Ajouter le fromage, les dattes et les noix. Bien mélanger. Verser dans un moule de 9X13 beurré. Cuire à 350F de 30 à 35 minutes. Laisser refroidir et tailler en carrés.



Suggestion de Georges Millette

- "La bonne cuisine est honnête, sincère et simple." Elisabeth David. Extrait de *Cuisine paysanne française*
- "Le principal ingrédient pour toute bonne cuisine familiale est l'amour; l'amour envers ceux pour qui vous cuisiner." Sophia Loren
- - "On doit mettre tout son coeur dans la cuisine." Rosa Lewis



Vous retrouverez ces excellentes recettes dans notre livre de recettes en vente à nos bureaux au coût de 20\$

Êtes-vous d'une nature heureuse?

Répondez par oui ou non aux affirmations suivantes:

1. Je me réveille souvent déprimé sans savoir pourquoi.
2. Je trouve que la vie est une merveilleuse aventure.
3. J'ai parfois l'impression d'avoir tiré le plus mauvais numéro à la loterie de l'existence.
4. J'ai envie de danser quand j'entends une musique qui me plaît.
5. J'ai tendance à voir tout en noir quand je suis fatigué.
6. J'aime presque tout ce que je fais.
7. Je me sens souvent totalement privé d'énergie.
8. Je ris dans des situations que les autres ne trouvent pas drôles.
9. Je me mets en colère quand mes proches insistent pour que je m'amuse.
10. J'ai souvent un trop-plein d'énergie dont je ne sais que faire.
11. Je me demande fréquemment si ma vie a un sens.
12. J'ai du mal à garder mon sérieux quand les autres se disputent pour des futilités.
13. Je supporte mal les gens qui n'arrêtent pas de rire et de faire du bruit.
14. Il m'arrive de chanter sans m'en rendre compte.
15. Je suis quelquefois si désespéré que je me moque de ce qui va m'arriver.
16. Je suis généralement de bonne humeur et débordant d'énergie.
17. J'ai l'impression que c'est toujours aux autres que les bonnes choses arrivent.
18. Je prends la vie comme elle vient, sans me soucier du lendemain.
19. Quand je vais mal, je n'ai plus aucun souvenir des moments où j'allais bien.
20. Je suis reconnaissant d'être en vie.

Résultats:

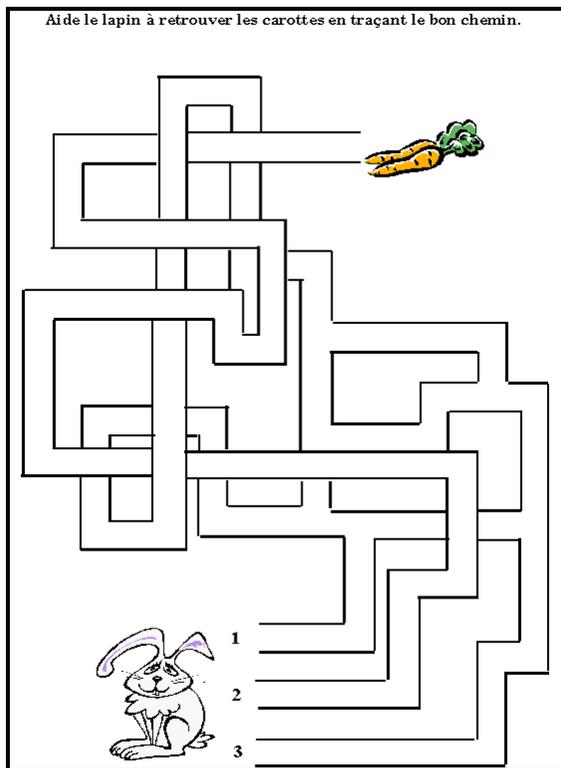
Si vous avez répondu oui à 8 ou plus des affirmations impaires, vous ignorez probablement ce qu'est le bonheur.

Si vous avez répondu oui à 8 ou plus des affirmations paires, vous ne vous trouvez sans doute jamais en manque de dopamine et vous êtes incontestablement d'une nature heureuse.

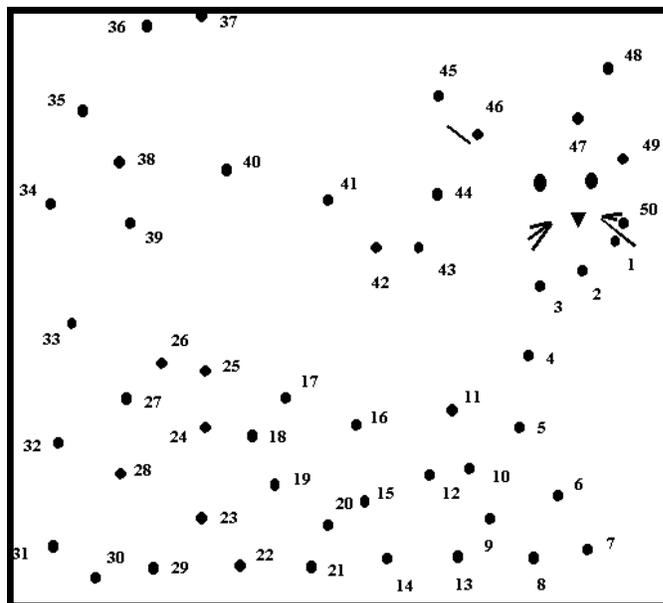
Source: Godwin, Malcolm; 1999, Qui vous êtes-vous?



Divertissons-nous un peu...



Qui se cache ici?



Chantons ensemble...

Une larme aux nuages

Accroche une larme aux nuages
Et laisse le vent l'emporter
Bergère tu n'es pas très sage
Et le vent me l'a raconté

Accroche une larme aux nuages
Je la cueillerai au réveil
Je la ferai couler sur ton visage
Et la pluie sera mon soleil

Le vent n'ose plus me parler de toi
Il ne connaît que des refrains sans joies
Il s'est blotti dans le creux de ma main
Pour se cacher en attendant demain



Accroche une larme aux nuages
Pour que le vent se mette à danser
Je lui donnerai comme gage
De courir te couvrir de mes baisers

Accroche une larmes aux nuages
Et au désert la rose fleurira
Et même si ce n'est qu'un mirage
Elle est si belle que j'y crois déjà

Accroche une larme aux nuages
Et laisse le vent l'emporter
Bergère tu n'es pas très sage
Et le vent me l'a raconté

L'ENVOLÉE

Si mon chien pouvait prier...

On dit que le chien est le meilleur ami de l'homme, mais personne ne sait ce qui se passe dans sa tête. S'il pouvait parler, il réciterait peut-être la prière suivante:

« Seigneur, toi qui règne sur toutes les créatures, fais que l'homme soit fidèle à son prochain comme je le suis moi-même envers lui.

Fais qu'il soit le gardien honnête des biens que tu lui as confié, comme je le suis des siens.

Accorde-lui la même patience que la mienne lorsque j'attends son retour, sans me plaindre.

Donne à l'homme, mon maître, de se conduire toujours en homme, comme je me conduis toujours en chien.



J'entends parfois les hommes dire qu'ils mènent une vie de chien. S'ils savaient comme je suis heureux d'être ce que je suis!

Je n'ai pas l'intelligence pour comprendre ce qu'ils comprennent, mais je n'ai pas songé à tuer quelqu'un pour être heureux.

Quand je jappe, je ne détruis aucune réputation, je ne fais aucune médisance ou calomnie.

Quand je me couche, je dors sans prendre de somnifères et je ne fais jamais de cauchemars.

Finalement, je te remercie d'être ce que je suis. »

L'avantage d'être membre de l'ACSM

Dans le cadre de sa mission globale, l'ACSM offre également des activités de soutien et d'entraide auprès de la population:

Campagne de sensibilisation au maintien d'une bonne santé mentale par la semaine nationale de santé mentale.

Séances d'information et conférences.

Livres de référence à notre bibliothèque.

Outils de prévention (dépliants, signets, journal, livre de recettes).

Ateliers diversifiés comme: mémoire et concentration, qualité de vie, l'estime de soi, gestion des émotions, club d'échecs, atelier de tricot

Gymnastique douce et stretching, Taïchi.

Informations: (450) 746-1497

Devenez membre de l'ACSM Sorel/St-Joseph/Tracy

En devenant membre de notre association, vous recevrez notre 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:

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)
105 Prince, local 106, Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9

www.acsmsoreltracy.org