

L'ENVOLÉE

Avril 2012

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

C'est le printemps!!!!

Bonjour chers membres, ce mois-ci, je vous présente le dernier journal de la saison régulière, le mois prochain une édition spéciale pour la « Semaine nationale de la santé mentale » qui se tiendra du 7 au 13 mai 2012.

Au printemps, la nature reprend vie après le long repos de l'hiver. Nous pouvons, nous aussi, renaître à chaque instant en oubliant le passé et en faisant place à l'avenir.

Je renais chaque instant

La seule façon de vivre heureux et comblé est de mourir au passé.

Cela signifie que nous acceptons d'oublier les offenses d'hier pour reprendre la relation sur de nouvelles bases.

Si, à première vue, ce parti pris nous apparaît peu approprié ou lâche, prenons le temps de réfléchir à ses avantages à long terme.

L'absence délibérée de rancune nous rend semblable aux très jeunes enfants, qui possèdent cette faculté merveilleuse de vivre l'instant présent sans y mêler le passé.

Cette faculté leur permet d'ailleurs de s'adapter à des situations parfois intolérables et de survivre dans des contextes non sécurisants.

Redevenir comme de petits enfants nous assure de la continuité de l'amour, nous permet de garder nos amitiés et de les multiplier, puisque rien n'est plus important désormais que de bâtir une relation au fil des jours.

Nous apprenons alors que chaque relation est importante et qu'aucune ne mérite que nous y mettions un terme définitif.

Les événements peuvent éloigner certaines personnes de notre sphère d'activité.

Acceptons ces décisions et vivons avec harmonie les départs et les arrivées de nos êtres chers.

Évitons les préjugés et ouvrons-nous au renouveau.

La solution à nos problèmes est dans l'instant présent, écoutons ses conseils.

« Je vis une nouvelle naissance. Je fais table rase du passé. Chaque instant renouvelle la relation que j'établis avec mon environnement. Je libère le monde de ma perception limitée »

SOMMAIRE:

Je renais chaque instant

Mot de la directrice

Je m'entraîne à être heureux

Hymne au printemps

Bibliothèque

Qu'êtes-vous prêt à abandonner?

L'envolée

9 moyens pour se découvrir et transformer sa vie positivement

Les échecs pour faire échec à l'Alzheimer

Divertissons-nous

Recettes

Nos coordonnées



Participation à ce numéro:

Francyne Desjardins

Sylvette Pilon

Mise en page: Sylvette Pilon

Mot de la directrice

La neige s'en retourne pour faire place à ce mois d'avril qui remplit nos cœurs d'espoir. À Pâques, nous parlons Résurrection mais il y a aussi au printemps une autre résurrection et c'est l'éveil de la nature.

Les bourgeons apparaissent aux arbres, les perce-neige nous donnent un avant goût de ce que seront nos jardins que l'on verra fleurir très bientôt.

Cette nature qui se met en branle pour nous préparer une saison du tonnerre. Oui, saison de travail, me direz-vous, car ce sera une préparation à une vie nouvelle remplie de splendeur pour les yeux mais aussi d'une douce musique avec le gazouillis des oiseaux, les miaulements des chatons, les aboiements des chiens nouveau-nés, le bruissement des feuilles nouvelles des arbres etc., etc.

Certains de nos cours prendront fin et ce sera pour les participants et participantes un temps de réflexion sur la matière donnée par un professeur compétent. Afin de poursuivre votre évolution, notre bibliothèque vous offre des livres de référence de grande qualité.

Il ne faut pas oublier que la Semaine nationale de la santé mentale sera là très bientôt et que ce sera aussi un temps pour que nos bénévoles nous donnent de leur temps pour que cette semaine soit un franc succès.

Donc, je vous souhaite de Joyeuses Pâques et ne mangez pas trop de chocolat....

Francyne Desjardins



Je m'entraîne à être heureux

Il arrive parfois qu'au milieu des jours, une tristesse immense s'empare de nous. Nous remettons alors en cause nos croyances, nos valeurs, nous ne savons plus comment prendre la vie du bon côté.

Tout comme nous arrachons régulièrement les mauvaises herbes de notre jardin, extirpons les pensées de tristesses, de regret ou de culpabilité qui empoisonnent notre existence.

Certaines circonstances difficiles nous touchent plus que d'autres, et c'est naturel d'y réagir par le sentiment. Nous ne nous déferons pas du jour au lendemain d'une culpabilité qui remonte à l'enfance, par exemple.

Cependant nous pouvons persévérer et poser, un instant après l'autre, un jour après l'autre, les pierres qui marqueront nos progrès vers une vie meilleure.

Aujourd'hui je m'applique à être heureux de la même façon que je m'applique à réussir dans les autres domaines de ma vie.

Aujourd'hui le bonheur je le pratique...et sa douce musique s'installe en moi.



Hymne au printemps

Les blés sont mûrs et la terre est mouillée
 Les grands labours dorment sous la gelée
 L'oiseau si beau hier s'est envolé
 La porte est close sur le jardin fané

Refrain

Comme un vieux rameau oublié
 Sous la neige, je vais hiverner
 Photos d'enfants qui courent dans le champs
 Seront mes seules joies pour passer le temps
 Mes cabanes d'oiseaux sont vidées
 Le vent pleure dans ma cheminée
 Mais dans mon cœur je m'en vais composer
 L'hymne au printemps pour celle qui m'a quitté

Quand mon amie viendra par la rivière
 Au mois de mai après le dur hiver
 Je sortirai bras nus dans la lumière
 Et lui dirai le salut de la terre

Refrain

Vois les fleurs ont recommencé
 Dans l'étable crient les nouveaux nés
 Viens voir la vieille barrière rouillée
 Endimanché de toiles d'araignée
 Les bourgeons sortent de la mort
 Papillons ont des manteaux d'or
 Près du ruisseau alignées les fées
 Et les crapauds chantent la liberté



Félix Leclerc 1914-1988

Bibliothèque



Dans notre section bibliothèque de ce mois-ci nous vous proposons des ouvrages sur l'estime de soi.

- Apprendre à s'aimer, développer l'estime de soi - Sharon Wegscheide
- L'art de s'écouter pour vivre heureux - J. J. McMahon
- L'estime de soi un passeport pour la vie - Germaine Duclos
- L'estime de soi une force positive - Nathaniel Branden
- Stratégie pour développer l'estime de soi et l'estime du soi - Jean Monbourquette

À méditer...

La connaissance de soi est une naissance à sa propre lumière, à son propre soleil.

(Marie-Madeleine Davy)

Qu'êtes-vous prêt à abandonner?

Chaque changement entraîne un déplacement : une chose doit céder la place à une autre. Le cocon protecteur de l'enfance cède la place à une plus grande liberté à l'adolescence, et celle-ci est acquise en échange de certains privilèges. L'engagement du mariage nécessite d'abandonner la liberté du célibat. L'indépendance créatrice s'obtient en échange de la sécurité financière. On abandonne les joies de l'indolence pour la discipline nécessaire à une bonne santé.

Chaque chose a son prix. Même si vous êtes immensément riche et que vous ne faites qu'acquérir un bien de plus, vous l'achetez au détriment de l'indifférence que vous éprouvez pour ce que vous possédez déjà. Vous changez de maison, d'automobile et de partenaire, mais vous perdez la notion de valeur. Vous perdez ce qui vous est familier et, souvent, un sentiment de gratitude. Vous seul savez le prix que vous êtes prêt à payer pour le changement que vous souhaitez.

Êtes-vous prêt à payer le prix qu'il faut pour changer votre vie? Vous le seriez si vous étiez un martyr religieux, un pilote kamikaze, un moine qui s'immole par le feu ou un terroriste qui se suicide pour sa cause. Et l'un des prix à payer, à part votre vie, serait d'avoir la chance de voir le changement se produire.

Quiconque souhaite un changement doit renoncer à toute gratification immédiate. Beaucoup de gens qui s'engagent à changer quelque chose sacrifient consciemment leur temps et leur énergie sans espérer des résultats immédiats. Est-ce que le changement que vous souhaitez apporter est si important que vous êtes prêt à y consacrer toute votre vie sans rien attendre en retour? Êtes-vous un Nelson Mandela ou un Gandhi? Certaines choses nécessitent une vie entière et plus encore : les droits civils, l'abolition de l'esclavage et de l'apartheid. La récompense doit alors résider dans la résistance et le sentiment d'agir pour le bien plutôt que dans le résultat.

Même si votre changement est plutôt d'ordre personnel, il pourrait être plus difficile à réaliser que vous ne le croyez. Il suffit de penser à tous ces gens, y compris moi, qui luttent pour contrôler leur poids. Pour perdre du poids, il faut renoncer à bien plus qu'au simple chocolat. Vous devrez peut-être cesser de vous considérer comme une personne généreuse et expansive (dans tous les sens du terme) qui adore manger et boire. Vous devrez peut-être réorganiser votre vie sociale, troquer le canapé pour la salle du gymnase, emprunter des allées différentes au supermarché, renoncer à votre activité de détente préférée, trouver de nouvelles façons de combattre le stress et risquer d'offenser les autres quand vous refusez ce qu'ils vous offrent à manger et à boire. Ce n'est pas seulement une question de volonté. Vous pourriez devoir changer votre façon de penser.

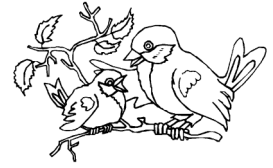
Comme l'a si bien dit Einstein, les grands problèmes auxquels nous faisons face ne peuvent être résolus en suivant le raisonnement qui a contribué à les créer. Pour changer notre état d'esprit, nous devons comprendre ce qui ne fonctionne pas. Nous devons examiner le contenu de notre cerveau encroûté. Dehors les vieilles promesses, les attentes inassouvies, les enseignements dépassés et l'information inutile. Ils ne nous servent plus. Nous pourrions attendre que le monde retrouve la raison et revienne à notre façon de penser, ou nous pourrions prendre une grande respiration, évaluer nos pensées par rapport à nos actions et aux résultats que nous obtenons, et être prêts à les abandonner.

Ce principe fonctionne sur tous les plans, qu'un individu veuille perdre du poids ou que des pays souhaitent résoudre un conflit. Quand une chose ne fonctionne pas, il devient alors évident que quelque chose doit céder. Il ne s'agit pas de renoncer, mais de lâcher prise. Et tout changement nécessite une forme de lâcher-prise.

Source : Tout ce que la vie m'a appris sur le changement, par Lesley Garner



L'ENVOLÉE...



Petit oiseau fragile, toi qui viens de prendre conscience de ta vie, tu bats de l'aile rapidement par instinct de survie.

N'as-tu point confiance en toi pour ainsi ne jamais te reposer? Ton chemin n'en est pas un de croix.

Fais confiance à la vie, elle est bonne pour toi. Tu reçois des brindilles pour construire ton nid mais les cueillir ne revient qu'à toi.

Car, vois-tu, cela n'est pas compliqué, il suffit d'apprendre à t'aimer et à t'accepter, avec tes forces et tes faiblesses, et ce, en tout humilité dès lors, tu seras capable de multiple envolées.

Tu entreprendra alors un voyage merveilleux qui te fera goûter au bonheur. Tu déploieras tes ailes dans les cieux en apprivoisant tes craintes et tes peurs.

Prends le temps d'écouter ton cœur il te guide sur ton chemin prends le temps d'entendre tes pleurs ils te disent ce que tu dois vaincre.

Ne laisse pas la méfiance l'emporter car elle ne servira qu'à te retarder dans ta réussite vers d'autres envolées tout en apprenant à te reposer.

Tes forces et faiblesses sont ce qu'on t'a donné, pour répandre autour de toi amour et bonté, à ceux qui ont besoin de charité, à ceux qui sont mal aimés.

Mais avant d'accomplir cette mission, il faut apprendre à t'aimer seulement alors viendra la moisson dont tu bénéficieras des bienfaits pour l'éternité.

Caro

9 MOYENS POUR SE DÉCOUVRIR ET TRANSFORMER SA VIE POSITIVEMENT

En appliquant seulement quelques-uns des neuf moyens vous transformerez la nature même de vos relations et la qualité de votre vie!

1. Choisissez l'*amour véritable* pour vous libérer de vos émotions.
2. Découvrez ce qui bloque vos *désirs* pour créer la vie que vous voulez.
3. Identifiez les *croyances* qui vous limitent.
4. Libérez-vous du sentiment de *culpabilité* par une notion concrète de responsabilité.
5. Appliquez le grand pouvoir de s'*engager* sans perdre sa liberté.
6. Résolvez les *conflits répétitifs* dans vos relations.
7. Utilisez la puissance de la *réconciliation* et du *pardon* pour retrouver la paix d'esprit.
8. Apprenez à vous connaître par l'*alimentation*.
9. Trouvez les messages cachés derrière vos *malaises* ou *maladie*.

Source : Vivre, volume 9, numéro 3



Les échecs pour faire échec à l'Alzheimer

Décembre 2010, tout est en place à Nice et à Moscou, les plus grands joueurs d'échecs s'affronteront dans un tournoi spécial sous haute surveillance.

Toutes les données scientifiques sur les joueurs, tant en termes émotionnels que physiologiques, seront recueillies et analysées par les Pr Vladimir Zakharov, de la Première université d'Etat de médecine de Moscou-Setchenov, et Philippe Robert, du CHU de Nice.

Ce projet innovant est organisé sous le haut patronage des ministères de la Santé russe et français et de la « mission d'Alzheimer », et en partenariat avec les fédérations nationales des échecs.

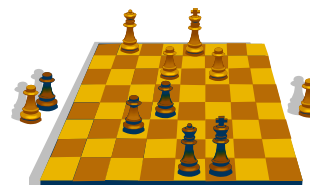
Équipés d'électrodes mesurant la fréquence cardiaque et le niveau de stress, huit joueurs séniors ont affronté pendant deux jours leurs homologues russes. Objectif de l'expérience: établir un lien entre la pratique du jeu d'échecs et la prévention de la maladie d'Alzheimer.

Des études scientifiques précédentes ont prouvé que la pratique de loisirs cérébraux, comme les échecs, seraient capable de retarder l'apparition des symptômes de la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés chez les personnes âgées.

Tests cognitifs au repos, analyses des émotions pendant les parties: les équipes du professeur Philippe Robert et Vladimir Zakharov ont récolté pour la première fois « des données cliniques, en quantité et en qualité, encore jamais étudiées ». Et leur premier « diagnostique » est identique. « Si jouer aux échecs ne peut en aucun cas guérir l'Alzheimer, une pratique régulière peut retarder l'expression de la maladie.

Les échecs;

- Un jeu pour tous les âges
- Améliorent la concentration
- Développent la pensée logique
- Favorisent l'imagination et la créativité
- Développent la capacité de prévoir les conséquences des actions



Venez vous joindre au club « Les cerveaux sur l'échiquier ». Pour information 450-746-1497

La phrase mystère

Placer chacune des lettres dans le bon ordre dans la colonne sous celles-ci pour découvrir la phrase mystère.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | L | N | E | E | O | O | I | T | A | I | N | E | S | S |
| I | D | R | E | T | F | F | A | U | A | U | P | A | A | J |
| E | I | E | N | | B | O | N | E | A | I | | P | | |
| | | | | | N | | R | T | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | I | | | | |
| | | | | | | | | | | I | | | | |
| | | | | | | | | | | U | | | | |

Divertissons-nous un peu...

Sudoku

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

Le chiffre manquant

Trouvez le chiffre qui complète la phrase.

J'aime bien la chanson "C'est en ___embre.

Cette imposante statue est en br___.

Ce soir, on mange des ___res et non des moules.

Ces fruits, qui ont la forme de petites cerises sont des a___les.

Le nouveau ministre veut abolir les oc___ de subventions dans cette industrie.

Ce petit mer___ m'énerve au plus haut point.

Mon cousin Keven travaille à la ___rale électrique.

Les s___ues sont des reptiles sauriens.

Réponses : 7-11-8-0-3-2-100-5

Recettes

Tarte au sirop d'érable du gourmet

1 tasse de sirop d'érable 2 œufs 3/4 tasse de lait 1/2 tasse de cassonade 1 abaisse de pâte non cuite

Mêler tous les ingrédients et verser sur l'abaisse non cuite. Cuire au four à 350F environ 40 minutes.

Suggestion de Nicole Boisvert



Filets de porc

Mariner les filets 2 heures dans cette marinade:

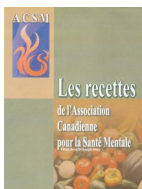
1/2 tasse de jus de pomme congelé concentré 1/4 tasse de moutarde de Dijon 2 c. à table d'huile 1/4 tasse de cassonade 2 c. à table de miel 2 c. à table de romarin frais 4 gousses d'ail 1 c. à thé de graine de moutarde Poivre

Égoutter et faire saisir dans l'huile les filets et cuire au four à 350F 20 minutes.

Sauce

Passer la marinade au tamis et verser dans un poêlon. Ajouter 1 échalote, 3 c. à table de porto, 2 c. à table de vinaigre balsamique, sel et poivre. Faire réduire et servir sur les tranches de filet.

Suggestion de Claire Gaudet



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

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

Centre Sacré-Coeur
105 rue Prince, local 106
Sorel-Tracy (Qc)
J3P 4J9

Téléphone : 450-746-1497
Télécopie : 450-746-1073
Messagerie : franyne@bellnet.ca



Association canadienne
pour la santé mentale

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est vouée 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'ACSM, filiale Sorel/St-Joseph/Tracy est née en 1965.

Objectifs de l'ACSM

- *Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique.
- *Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et celles des gens qui les entourent.
- *Proposer à la population des moyens pour maintenir et améliorer sa propre santé mentale.

Peut devenir membre de l'Association canadienne pour la santé mentale...toute personne qui souhaite renforcer et consolider ses compétences face à son mieux-être. Jeunes, familles, travailleurs-euses, aîné-es, population en générale.

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 santé).

Ateliers diversifiés comme l'alimentation saine, mémoire et concentration, qualité de vie, l'estime de soi, gestion des émotions, art-thérapie, club d'échecs.

Gymnastique douce et Tai chi.

Déjeuner santé mensuel.

Chorale Envol du Coeur

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