



# L'Envolée



## Il fait beau...

**En avril ne te découvre pas d'un fil !!!**

Mais c'est tellement tentant, quand le soleil nous réchauffe et que la neige fait lentement place à des parcelles de gazon et de terre. Les fleurs printanières ont envahies notre plate-bande et les bourgeons dans les arbres ne demandent qu'à s'ouvrir et nous offrir leur plus belles feuilles.

**Allez ! Sortez profiter de ce spectacle magnifique.**

### Sommaire:

**Mot de la directrice**

**La page technologique**

**5 étapes pour améliorer sa motivation**

**Comment rester positif dans les moments positifs**

**Mot de l'intervenante**

**L'influence de la couleur**

**Les principaux obstacles à la connaissance de soi**

**Réflexion**

**8 signes de démence que tout le monde doit connaître**

**Recettes**

**Coin détente**

**Café québécois**



### Participation à ce journal:

**Nathalie Desmarais et  
Virginie Fredette**

**Conception et mise en page:**

**Sylvette Pilon**

## Mot de la directrice

Plus d'un an après le début de la pandémie, j'ose vous demander comment vous vous portez ?

Comment se porte votre santé mentale ?

Qu'avez-vous fait pour, malgré tout, placer celle-ci dans votre liste de priorités ?

Puisque comme nous le savons tous, notre santé mentale a été mise à rude épreuve au cours de la dernière année. Je crois sincèrement que nous avons, cette année, compris toute l'importance de prendre soin de nous autant de notre santé mentale que physique.

Si jamais l'expérience vous tente, je vous invite à nous faire parvenir une photo ou un court vidéo afin de nous démontrer ce que vous avez mis en place, durant la dernière année, qui vous fait du bien !

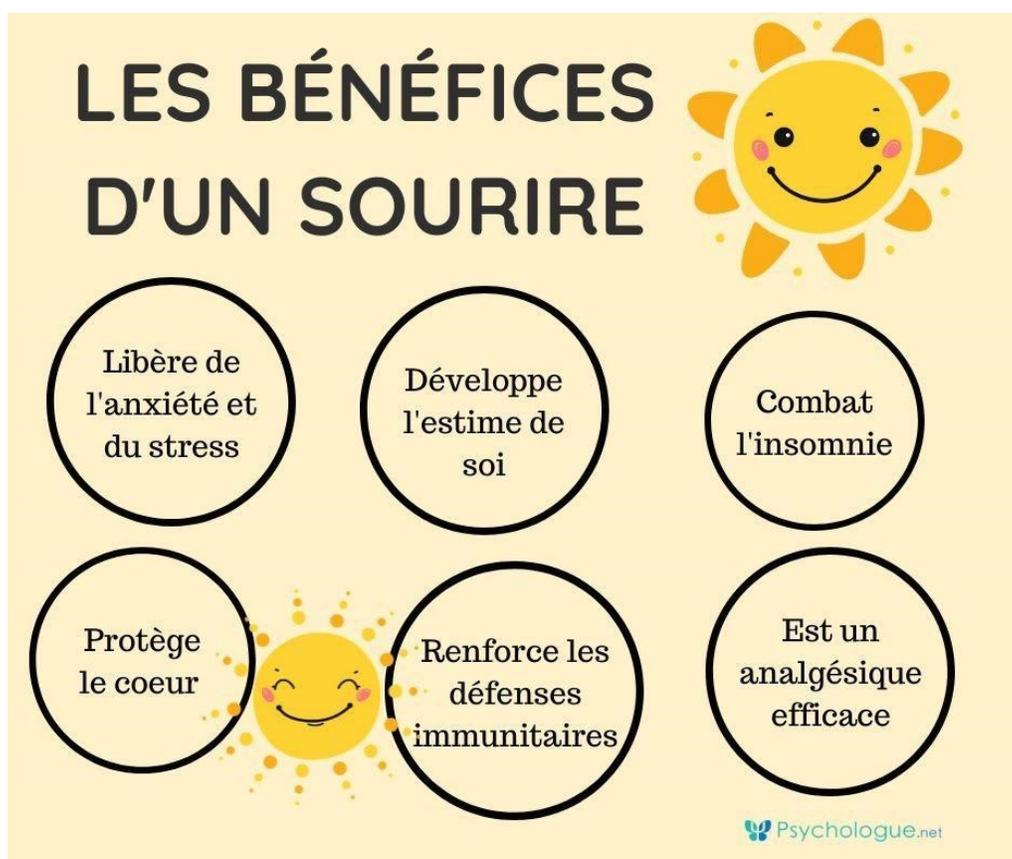
Pour ma part, j'ai découvert que bouger, aller à l'extérieur et faire de l'exercice physique est important pour moi et favorise grandement ma santé mentale ! Je le mentionne souvent aux personnes à qui je m'adresse, le simple processus de préparation est positif pour la santé mentale. Je réalise que je prends davantage conscience des petits gestes quotidiens auxquels je n'accordais pas d'importance auparavant. Ces gestes se faisaient par automatisme. Maintenant je peux dire que j'essaie de savourer chaque instant, peu importe lequel. Je dis souvent aux personnes autour de moi, « savoure ! », ce simple mot fait maintenant parti de mon vocabulaire quotidien, car je considère essentiel de savourer tout ce que nous vivons !

J'espère que cette lecture vous a inspiré et vous a donné espoir !

Vous n'êtes pas seul ! Nous sommes là aussi ! ;)

En terminant, je vous invite à SAVOURER votre journée !

*Nathalie Desmarais*, directrice générale



## La page technologique

Santé mentale Québec - *Pierre-De Saurel* vous propose de rejoindre le groupe fermé L'ASTUCE Brisons l'isolement, ensemble sur Facebook.

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien pour rejoindre notre groupe fermé

[Groupe fermé](#)

Nathalie Desmarais: [7 astuces pour préserver sa santé mentale](#) [Trouver du positif dans le grand confinement](#)  
[Ressentir](#) [Qu'est-ce que la santé mentale?](#) [7 astuces pour se recharger](#)  
[Facteur de protection](#) [Ressentir](#) [Atelier de tricot et tricotin](#) [Pour me sentir mieux](#)

Virginie Fredette: [Pensées positives en pandémie](#) [Changer son regard face à l'erreur](#)  
[Mettre son énergie sur ce qui nous fait du bien](#) [Aller jouer dehors](#)  
[Développer votre créativité](#) [Café Rencontre](#)

Mélissa Plasse: [L'ennui](#) [La bienveillance](#) [La gestion des émotions](#) [La gratitude](#)  
[La place de la technologie dans notre vie](#) [Ras-le-bol](#) [L'importance de rêver](#)  
[La maltraitance des aînés](#) [Le sommeil](#) [Les conseils](#) [Le rire](#) [La culpabilité](#)  
[Les vacances](#) [Nos conflits intérieurs](#) [La créativité](#) [Le changement](#)  
[La valeur des moments ordinaires](#) [L'estime de soi](#) [La présence à soi](#)

La promotion en santé mentale qu'est-ce que c'est au juste?

[https://www.youtube.com/watch?v=GvMNu23vsQk&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=GvMNu23vsQk&feature=emb_title)

Le projet d'écriture Jeunesse est prolongé jusqu'au 28 mai 2021, il n'est pas trop tard pour participer.  
 Tous les détails ici: <https://mouvementsmq.ca/ecriture-jeunesse>.

Première lecture publique du Projet d'écriture Jeunesse avec David Goudreault et Andrée Lévesque-Siouï  
[Déconfine tes pensées](#)

Deuxième lecture David Goudreault est accompagné de Kathia Rock  
[Déconfine tes pensées](#)

Troisième lecture David Goudreault est accompagné de Queen Ka/Elkahna  
[Déconfine tes pensées](#)

Quatrième lecture David Goudreault est accompagné de Sans Pression  
[Déconfine tes pensées](#)

<https://mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-20-22/medias-et-activites>

[7 astuces vers l'équilibre centre de documentation](#)

Tous les liens de cette page se retrouvent également sur notre page Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel



## 5 étapes pour améliorer sa motivation

En plein confinement, en télétravail, derrière un écran toute la journée... Tout ceci peut ébranler notre motivation.

Ce n'est un secret pour personne que la vie peut-être dure. C'est particulièrement vrai pour toute personne désireuse de vivre une vie d'épanouissement et de réussite. La motivation est probablement le facteur le plus important qui permet de se hisser au-dessus du reste de la population.

Si vous traversez actuellement une période difficile en termes de motivation ou même si vous ne vous êtes jamais considéré comme un individu motivé, mais que vous souhaitez le devenir, cet article peut vous aider. Nous y aborderons 5 étapes utiles qui, sans ordre particulier, sont un moyen efficace d'améliorer votre motivation et votre élan général pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés.

### Motivation et votre raison d'être

Bien que cela puisse paraître évident, il est essentiel de connaître votre raisonnement et la passion qui sous-tend tout ce que vous entreprenez. Lorsque vous vous fixez un objectif ou une réalisation pour la première fois, le « pourquoi » de votre démarche est généralement assez clair au départ. Cependant, quelque part dans la poursuite de cet objectif, cette base peut rapidement s'obscurcir.

Ne vous trompez pas; chaque fois que vous travaillerez inlassablement à quelque chose de valable, quelle que soit son importance, il y aura des jours où vous vous sentirez moins motivé que les autres. Rester conscient de la raison pour laquelle vous avez commencé à travailler dans ce domaine vous servira de second souffle pour vous relever et continuer à pousser.

### Motivation et votre direction

La motivation extrême a tendance à faire baisser la tête et à faire travailler comme un malade sans but précis. Il est plutôt préférable d'avoir à l'esprit un aperçu général de chaque étape spécifique vers votre destination.

### Permettre les petites victoires

Quelle que soit votre motivation pour atteindre un objectif, ne pas connaître de petits succès dans la poursuite de la ligne d'arrivée est un moyen sûr de tomber en panne avant d'arriver. S'il faut éviter de se reposer sur ses lauriers et de se contenter de moins que ce que l'on souhaite, se priver de l'accomplissement en cours de route est également préjudiciable. Dans la poursuite de vos objectifs, prenez le temps de vous récompenser lorsque vous accomplissez l'une des petites étapes pour y parvenir.

### Vous contre vous, pas vous contre eux

C'est une étape que nous avons presque tous besoin d'entendre. Gardez à l'esprit que vos objectifs sont VOS objectifs. Laisser les activités des autres vous dicter vos objectifs est une pente glissante. Après tout, vous ne trouverez jamais la motivation nécessaire pour accomplir quelque chose de grand sans une conviction personnelle pour le faire. Quoi que vous vouliez, la seule comparaison à faire est celle de la personne que vous étiez la veille, et celle que vous voulez être demain.



Quelle étape avez-vous atteint aujourd'hui ?

### Motivation et la vision contrôlée du tunnel

Considérez ce fait: quel que soit le grand objectif ou la grande réalisation que vous visez, il est fort probable qu'il ne concerne qu'une facette de votre vie. Que cet objectif soit orienté vers la carrière, le sport ou la vie personnelle, le reste de votre vie ne s'arrêtera pas pendant que vous le poursuivez. Il est inévitable qu'une grande partie de votre motivation et de votre énergie soit concentrée sur la plus grande victoire que vous recherchez..

Cependant, je peux vous assurer que votre sentiment d'accomplissement sera diminué lorsque vous atteindrez la ligne d'arrivée et que vous réaliserez que vous avez négligé toutes les autres facettes de ce que vous êtes pour y parvenir. L'équilibre est toujours la clé. Ne laissez pas le reste de votre vie tomber à l'eau pendant que vous poursuivez un rêve!

<https://www.environnementbienetre.com/5-etapes-pour-ameliorer-vos-competences-en-matiere-de-motivation/>

Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends

Nelson Mandela

## Comment rester positif dans les moments difficiles

Des moments difficiles, tout le monde va en rencontrer à un moment ou l'autre. Lorsque ces moments sont présents, il est alors important de pouvoir rester positif et aller de l'avant. Alors, malgré cette situation difficile, peuvent émerger des idées, des prises de conscience, des opportunités, qui vont vous mener vers une meilleure qualité de vie, peut-être celle que vous espérez secrètement.

### Les meilleurs conseils

La plupart d'entre nous s'accordent à dire que la pensée positive est importante. Elle tend à nous faire sentir mieux, à nous rendre plus productifs et à réduire le stress. Le problème, c'est que nos vies ne sont pas toujours roses. Des crises surviennent, que ce soit au niveau personnel ou à un niveau plus général. Cette réalité fait partie de la vie de chacun et il est difficile de garder le moral à ce moment-là.

### Ne vous mettez pas la tête dans le sable

Peu importe ce à quoi vous avez affaire, l'ignorer est rarement la solution. Si ignorer les problèmes peut vous faire du bien à court terme, cela sapera votre positivité à long terme.

### Cela aussi va passer

En pleine crise, il est presque impossible de garder les choses en perspective. Cela dit, vous devez reconnaître que votre situation est temporaire. Les choses peuvent sembler désastreuses pour le moment, mais essayez de vous rappeler que « cela aussi passera ».

### Faites un plan

L'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour rester positif en période difficile est d'établir un plan pour y faire face. Si vous vous concentrez sur la solution plutôt que sur le problème, vous vous sentirez naturellement plus positif. Vous aurez l'impression de relever le défi. Et vous aurez un plan à suivre plutôt que de se demander quoi faire en permanence, ou de se laisser aller.

### Pensez aux choses pour lesquelles vous pourriez être reconnaissant

Même en période de grands bouleversements personnels, vous avez toujours des choses dont vous pouvez être reconnaissant. Lorsque les choses se compliquent, il est essentiel de se rappeler qu'il y a du bon dans le monde et, surtout, dans notre vie. Lorsque vous êtes en difficulté, prenez le temps de dresser la liste des choses dont vous êtes reconnaissant dans votre vie.

### Tendre la main pour obtenir du soutien

Soutien à l'intérieur et à l'extérieur! Contactez vos proches et offrez votre soutien. Tenez-vous aussi au courant des ressources offertes dans votre milieu si vous avez besoin d'aide. Lorsque les choses sont difficiles, il est toujours rassurant de voir les gens s'entraider.

### Faites une pause

Parfois, nos circonstances sont si terribles que nous sommes obligés de penser constamment à nos problèmes. Il est normal de faire une pause. Vous pouvez faire une pause dans les actualités, les médias sociaux ou d'autres personnes. Ce n'est peut-être pas facile, mais faire une pause des stimuli peut vous aider à rester positif.

### Tenez un journal de vos sentiments

La tenue d'un journal est un outil puissant à bien des égards. En vous donnant simplement un endroit pour exprimer vos craintes et vos préoccupations. Il est agréable de se confier à un ami, votre journal joue ce rôle.

### Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez contrôler

Lorsque votre monde semble déraiser, vous pouvez vous sentir impuissant. Une façon de remédier à cette situation et de rester plus positif est de vous concentrer sur les choses que vous pouvez contrôler. Au lieu de vous inquiéter de ce qui est hors de votre contrôle, assurez-vous de faire de votre mieux pour les choses que vous pouvez contrôler.

### Soignez votre sommeil

Le sommeil est capital aussi pour votre moral, votre humeur, vos émotions... tout comme pour votre bien-être général, votre immunité, votre énergie et vitalité. Faites-y donc particulièrement attention.

<https://www.environnementbienetre.com/comment-rester-positif-dans-les-moments-difficiles/>



## Mot de l'intervenante

Le mois d'avril est synonyme de renouveau et du retour des temps plus doux. Avec le printemps qui s'installe et les fleurs qui vont lentement embellir les paysages, il nous vient cette envie de légèreté et de bien-être. Parfois malheureusement, le soleil ne suffit pas à nous faire sentir entièrement bien à l'intérieur. Peut-être serait-il le moment de lâcher prise sur certaines pensées ou situations qui nous empêchent d'avancer.

### Qu'est-ce que le lâcher prise?

C'est faire preuve de résilience face aux événements de la vie qui nous affectent. Ce n'est pas de se résigner ou de se réfugier dans un sentiment d'impuissance, mais plutôt de comprendre qu'on ne peut pas tout contrôler dans la vie. Par contre, on a une certaine maîtrise sur nos perceptions, notre manière de voir les choses. Face à une situation où l'on éprouve des émotions difficiles, il est bon de s'arrêter un peu pour observer ce qui se passe en soi. En accueillant ensuite les émotions vécues et en les précisant, cela nous permet d'identifier nos besoins en étant à l'écoute de soi. Cela nous démontre alors que nous avons le pouvoir d'agir sur notre état de bien-être.

Dès le moment où l'on s'ouvre à l'imprévu et qu'on prend conscience qu'on peut agir sur les pensées qui nous limitent, on se donne les moyens pour se développer en tant qu'individu et pour mieux vivre avec certaines situations douloureuses. Il peut arriver qu'on doive pardonner à certaines personnes et à soi-même pour réussir à cheminer. Ce n'est pas une voie évidente et cela demande de la persévérance, mais le lâcher prise est bénéfique pour notre santé mentale. Cela nous permet de « choisir nos batailles » et par le fait même, de ménager notre énergie.

Tout ce travail personnel demande des efforts constants, mais avec les prises de conscience et l'acceptation, vient un jour l'allégresse. Si vous avez besoin d'astuces pour recharger vos batteries, sachez que nous pouvons vous aider.

N'oubliez pas que nous sommes là pour vous, notre mission est de promouvoir la santé mentale et vous soutenir. Nous sommes disponibles pour vous outiller dans vos démarches pour aller mieux et le rester.

En cas de besoin, vous pouvez nous appeler au:

**450-746-1497**

*Virginie Fredette, intervenante*



**BONNE NOUVELLE**

CAFÉ RENCONTRE EN PRÉSENCE  
Mardi 6 avril de 9h45 à 11h

Nombre de personnes limitées  
Réservez votre place:  
450-746-1497  
info@smqpierredesaurel.org

Animé par Virginie Fredette  
Briser l'isolement par des discussions, des échanges, de l'informations sur divers sujets...

## L'influence de la couleur

**Sachez utiliser la couleur pour augmenter votre bien-être physique, mental et spirituel!**



**Choisissez de vous entourer de couleurs dont vous sentez le besoin.**

Le blanc c'est la douceur, la pureté, la sagesse. Le blanc nettoie les plaies qui ne se cicatrisent pas.

Le vert c'est le rayon de l'équilibre. C'est un bon tonique pour les nerfs fatigués. La simple vue d'un pré verdoyant, d'arbres et de plantes, peut avoir un effet apaisant.

Le bleu considéré comme le rayon de l'amour, sur le plan le plus noble. Il symbolise l'harmonie, la vérité, la sérénité. Il apaise et calme l'esprit. Prendre le temps de se laisser absorber dans un univers tout en bleu apporte une lumière purificatrice et exerce un effet bienfaisant sur la vue, l'ouïe, le nez. Combat la fièvre et les troubles nerveux.

Le brun et le beige. S'entourer constamment de beige et de brun peut avoir un côté négatif. Ces personnes sont trop obstinées et ne veulent rien changer à leurs habitudes. Manque de souplesse. Cependant, c'est une excellente couleur de base que l'on peut éclaircir à l'aide du rose, du turquoise, et de l'abricot. Les personnes qui s'entourent de brun auront le sens du devoir et arriveront facilement au but visé.

Le turquoise symbolise l'espoir la jeunesse, le printemps, l'harmonie avec la vie. Aide à calmer les tourments de la vie tumultueuse.

Le lilas ou améthyste. Rayon d'équilibre mental. Peu guérir et purifier l'esprit, favorise le sommeil et le développement des pouvoirs psychiques. Apporte la paix.

Le jaune est le rayon de l'intellect, de la créativité mentale. Il est approprié pour une pièce où se déroulent des activités cérébrales. Il a un effet stimulant sur les nerfs.

Le rose symbolise les qualités les plus douces du rouges, soit l'amour, l'affection, mais non la passion. S'entourer de rose procure la douceur et protège de la colère. Pensez à l'odeur de la rose!

Le rouge est le rayon de la volonté, la puissance, la vie et l'énergie. Le rouge est aussi un remède puissant des maladies du sang et de la dépression. Il inspire courage et héroïsme.

L'orange tout comme le rouge est associé à l'énergie. Il est utile dans les cas de dépressions, des maladies du rein et des troubles digestifs.

*Soyez les poètes de votre vie. Osez chaque jour mettre du bleu dans votre regard, et de l'orange à vos doigts, des rires à votre gorge et surtout, surtout, une tendresse renouvelée à chacun de vos gestes.*

Jacques Salomé

## Les principaux obstacles à la connaissance de soi

Les principaux obstacles qui vous empêchent d'accéder à la vraie personne que vous êtes et qui, par conséquent, entravent considérablement le développement de l'amour de vous sont de fausses personnalités que vous avez adoptées dans le passé et qui ne reflètent en rien votre véritable nature. Ces personnalités greffées à votre essence profonde vous cachent vos états d'âme et les ressources qui vous permettraient de vous aimer et de vous réaliser.

Quels sont donc ces obstacles? Quelles sont ces personnalités-annexes qui faussent votre perception de ce que vous êtes réellement et la perception qu'ont à votre sujet les personnes de votre entourage?

### Le personnage

Pour être aimés et reconnus, et surtout pour ne pas être humiliés, jugés ou rejetés nous avons tous joint à notre nature première des sortes de personnalités qui ne nous ressemblent pas. Bien qu'il en existe plusieurs, les deux plus connues sont le personnage de la personne parfaite et celui du supérieur.

### La personne parfaite

Vous avez sûrement entendu ou dit des phrases comme: »Je ne sais pas pourquoi elle l'a quitté, c'est un saint homme. « ou « Je ne comprends pas qu'il la rabroue, c'est une femme sans défaut. » Être en relation avec un être parfait est toujours très difficile, et ce, pour plusieurs raisons. La première est que le parfait n'est pas lui-même. Pour être aimé, il s'est créé une image qui le rend inaccessible à l'intérieur.

Ce personnage se caractérise par une bonté angélique, une inépuisable bienveillance et une entière abnégation qui le pousse à centrer sa vie sur la satisfaction des besoins des autres à son détriment. Surtout, ne le jugez pas trop vite parce que c'est le moyen défensif qu'il a trouvé, enfant, pour ne pas souffrir du manque d'amour et de reconnaissance de ses éducateurs.

Le *parfait* ne s'aime généralement pas parce qu'il n'existe pas vraiment. Il prend son importance dans la vénération qu'on lui porte et non dans ce qu'il est. Il peut difficilement se connaître car il éprouve de profonds malaises lorsqu'il est mis devant ses imperfections. Être parfait, c'est ne pas déranger et ne jamais susciter de malaises chez les autres ni de conflits. Être parfait, c'est se conformer aux modèles dominants, aux instructions justes ou injustes de l'autorité, aux principes, aux valeurs, aux besoins, voire aux caprices des autres à son propre désavantage.

Vivre avec un être parfait peut devenir insupportable à la longue. Ceux qui évoluent dans une telle relation finissent par croire qu'elles sont de mauvaises personnes parce que le parfait déclenche involontairement en eux des sentiments d'impatience, de culpabilité, d'infériorité et même de colère qui les rendent défensifs. Aux yeux du monde, les membres du couple amoureux, fraternel, professionnel ou amical formé par une personne illusoirement sans reproche et une autre imparfaite sont trop souvent vus comme le bon et le méchant.

Dans le système entretenu par ces deux personnes, il est évident que les deux souffrent du manque chronique de connaissance d'elles-mêmes parce qu'elles se sont inconsciemment fermées à l'écoute de leurs émotions, de leurs réactions défensives et de leurs ressources. À cause de cette fermeture, elles ne savent pas de quoi est réellement faite leur vie intérieure. Elles ne sont pas conscientes de leurs blessures, de leurs besoins et de leurs ressources profondes. Si elles l'étaient, elles ne s'estimeraient ni parfaites ni imparfaites, mais tout simplement humaines.

### Le personnage du supérieur

La personne qui a adopté le personnage du supérieur est quelqu'un qui se défend contre la souffrance de son infériorité et de son insécurité inconscientes en se plaçant au-dessus des autres. Elle se sert de la science, de la religion, de ses diplômes, de son argent, de ses connaissances, de ses contacts ou de ses galons hiérarchiques pour asseoir sa supériorité, ce qui l'amène à prendre le rôle de juge et de détentrice de vérité.

Le supérieur ne s'aime pas. Il n'aime que son personnage qu'il nourrit en se comparant favorablement à ceux qui ont moins de diplômes que lui, moins d'argent ou moins de connaissances dans les domaines qui l'intéressent ou encore à ceux qui n'adhèrent pas à ses croyances religieuses, politiques ou scientifiques. Il a besoin de se croire mieux et meilleur que les autres pour exister. Il est convaincu que c'est de cette façon seulement qu'il attirera la considération.

Par ses jugements sur les autres et sur le monde, il peut sembler menaçant à ceux qui l'entourent. Il peut susciter en eux la peur d'être inadéquats, la peur d'être jugés, l'insécurité, la honte et l'infériorité. Ceux-là ne savent pas qu'il se place au-dessus pour ne pas ressentir sa propre insécurité, sa peur des autres, son sentiment d'infériorité, son insondable vulnérabilité. Ils ne savent pas non plus que notre grandeur et notre force, en tant qu'êtres humains, se trouvent dans notre vérité profonde et que le seul véritable pouvoir que nous ayons, vient de la connaissance de l'authentique personne que nous sommes et de l'amour réel que nous avons pour cette personne telle qu'elle est.

Soyez indulgent envers les personnages des autres. La vérité est que vous en cultivez aussi pour satisfaire vos besoins d'être aimé et reconnu, croyant bien innocemment qu'ils vous rendent heureux. Mais vous oubliez que loin de vous apporter l'harmonie et la paix du cœur, ils sont l'une des principales causes de vos tourments. C'est le cas également de ce comportement défensif qui vous rend totalement impuissant et qui empoisonne votre vie et toutes vos relations, celui de victime.

## Les principaux obstacles à la connaissance de soi

### La victime

Dès que nous nous éloignons de notre vraie nature, nous luttons contre nous-mêmes. Or cette lutte se poursuit toujours à notre détriment parce que nous en sortons indéniablement vaincus.

Les vrais perdants dans la vie ne sont pas ceux qui n'ont pas réussi à obtenir les médailles d'or, d'argent ou de bronze lors des compétitions de toutes sortes, mais ceux qui donnent le pouvoir au regard des autres et qui se façonnent une image pour leur plaire à leur désavantage.

Les vrais perdants sont ceux qui mettent les autres responsables de tous leurs déboires. S'ils sont malheureux, c'est la faute des autres; s'ils ne sont pas aimés, c'est la faute des autres; s'ils vivent des conflits, c'est la faute des autres. Imaginez leur profonde souffrance. Quel pouvoir leur reste-t-il pour changer quelque chose dans leur vie?

En partant du principe que les autres sont responsables de vos malheurs, vous limitez votre pouvoir de transformer ce qui vous rend malheureux. Ce faisant, la possibilité qui vous reste est celle d'essayer de changer ceux qui déclenchent vos blessures pour ne plus souffrir. Cette tâche vous épuise inévitablement parce qu'elle est complètement inutile et improductive.

En réalité, vous n'êtes pas des victimes. Vous avez greffé ce comportement défensif à votre psychisme par manque de confiance en vous, par manque d'estime de vous et par manque de connaissance de vos ressources. Vous vous croyez impuissant alors que vous ne l'êtes pas. En mettant les autres responsables de vos malaises et de vos échecs, par défaut de reconnaître vos forces, vous ne faites jamais appel à vos ressources, tant vos ressources spirituelles que celles de votre personnalité. De cette manière, vous n'apprenez jamais à solliciter vos richesses intérieures, ce qui a pour conséquences que vous n'êtes pas conscient de la puissance qui vous habite. Étant donné que vous n'avez pas expérimenté l'action créatrice de cette puissance dans l'adversité, vous vous croyez faible, ce qui vous amène à donner au monde extérieur le pouvoir sur votre vie à répéter des fonctionnements qui vous enlisent dans de fausses croyances à votre sujet, des croyances qui vous empêchent de vous respecter, de vous faire respecter et, par conséquent, de vous aimer.



Quand vous vous portez mal et que vous souffrez, arrêtez-vous et aimez-vous assez pour prendre le temps de vous observer et de découvrir comment vous vous défendez, quelles émotions vous vivez et quels sont vos besoins non satisfaits dans l'ici et maintenant. Cela vous donnera la possibilité de vous connaître et, subséquemment, de changer ce qui vous fait souffrir. Sinon, habité par votre propre impuissance, vous tenterez sans doute de vous victimiser, de changer les autres, de les responsabiliser de vos souffrances, ce qui vous rendra incapable de régler vos problèmes et ternira encore plus la sombre image que vous avez de vous.

Colette Portelance, thérapeute en relation d'aide.

Source: Magazine Mieux-Être, hiver 2020

## Réflexion

*Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même.*

*Ghandi*

## 8 signes de démence que tout le monde doit connaître

Même si certaines des premières manifestations de la démence peuvent sembler normales, si elles deviennent fréquentes, il faut savoir en tenir compte pour détecter une éventuelle maladie le plus tôt possible. La démence est un syndrome, en général de nature progressive, qui est caractérisé par l'usure des fonctions cognitives. Puisqu'il est important de détecter rapidement les signes de la démence pour agir le plus tôt possible, nous allons ici partager avec vous les 8 principaux.

Les fonctions cognitives garantissent les compétences de la mémoire, de l'intellect et la capacité à réaliser une infinité d'activités de la vie quotidienne. Il s'agit d'une détérioration qui va au-delà de ce que l'on considère comme une conséquence du vieillissement. En général, c'est l'une des réactions à d'autres maladies qui affectent de manière primaire ou secondaire le cerveau.

Aujourd'hui, c'est l'une des pathologies qui provoquent le plus d'incapacité et de dépendance chez les personnes âgées.

- Selon les données de l'Organisation Mondiale de la Santé, dans le monde, il y a 47,5 millions de personnes atteintes de démence. Chaque année, on en enregistre 7,7 millions de plus.

Le plus inquiétant, c'est que beaucoup de gens ne connaissent toujours pas la maladie. Même si elle est relativement commune, ils ne savent pas comment elle se développe.

Découvrez-les!

### 1. Difficulté à choisir ses mots

L'un des signes les plus précoces de la démence est la difficulté à trouver les mots précis pour exprimer ses pensées. Les patients qui commencent à développer cette condition peuvent passer plusieurs minutes à essayer de se souvenir d'un mot en particulier et même s'ils viennent de le dire, ils ne se souviennent plus lequel c'est.

### 2. La difficulté à comprendre le temps

Les personnes qui ont un fort risque de souffrir de cette maladie ont de graves difficultés à comprendre ce qu'est le passé, le présent et le futur. Souvent, quand on leur parle de temps, il ne parviennent pas à comprendre ce que cela signifie et confondent les moments.

### 3. Les problèmes de mémoire à court terme

Les problèmes de mémoire à court terme peuvent sembler courants. Mais en réalité, ce sont des signes précoces de l'usure dont souffre le cerveau, à cause de la démence. Être incapable de se souvenir des événements importants ou qui ont eu lieu quelques heures ou jours avant. Cela indique que quelque chose ne fonctionne pas bien dans les fonctions cérébrales.

### 4. Les changements d'humeur

À cause des changements dont souffre la chimie du cerveau quand la démence a lieu, les personnes affectées tombent facilement dans des états d'humeur dépressifs ou d'irritabilité. Les changements soudains dans la personnalité ou les comportements peuvent indiquer que les fonctions cognitives se détériorent.

### 5. La difficulté à réaliser des tâches quotidiennes

Un autre des signes précoces que les personnes atteintes de démence expérimentent est la difficulté à mener à bien toute une série de tâches du quotidien, que l'on fait en générale tous les jours. Quelqu'un dont les fonctions cognitives commencent à être affectées n'est plus capable de réaliser des travaux professionnels, de conduire jusqu'à un endroit connu ou de faire des tâches ménagères.

### 6. L'incapacité à reconnaître des lieux

Au fur et à mesure que la démence avance, les patients commencent à avoir des difficultés à reconnaître les lieux où ils se trouvent pourtant souvent. De fait, à l'intérieur de leur propre maison, ils peuvent se sentir perdus ou désorientés. Ne pas se souvenir pourquoi ou comment on est arrivé dans un endroit déterminé, ni savoir où l'on se trouve, est un signe de démence.

### 7. La léthargie

La détérioration des fonctions cognitives amène avec elle une série de réactions chimiques. Elles impactent aussi bien le moral que la capacité à conserver certaines compétences physiques. De plus, en conséquence, la personne commence à se sentir plus fatiguée que la normale. Et elle n'a plus de motivation pour les activités qu'elle aimait faire auparavant.

### 8. Les difficultés à écrire

De la même manière que ces patients ont des difficultés à trouver leurs mots et à parler, ils ont des problèmes pour écrire comme avant. Les changements dans l'écriture et les problèmes d'expression via ce mode sont un signe d'alerte qu'on doit analyser et mettre en lien avec cette condition.

Dans de nombreux cas, la démence ne peut pas être prévenue ni stoppée. Mais il est primordial de tenir compte de ces signaux pour trouver un traitement qui permette d'y remédier.

<https://amelioresasante.com/8-signes-de-demence-monde-connaître/>

## Recettes

### Saumon érable-moutarde

1 filet de saumon; 1 c. à soupe de moutarde de Dijon; 2 c. à soupe de sirop d'érable; sel et poivre. Placer le saumon sur une tôle à cuisson recouverte de papier parchemin. Mélanger les ingrédients de la marinade et verser sur le filet de saumon. Mettre au four à 350F environ 20 minutes (jusqu'à ce que le saumon soit cuit). Servir avec du riz vapeur et une salade verte.



### Tarte aux ananas sans cuisson

8 onces de fromage à la crème ramolli; 1/2 tasse de sucre; 20 onces d'ananas broyés, égouttés; 8 onces de Cool Whip; 1 croûte de tarte de biscuits Graham (9 pouces)

Dans un bol, ajouter le fromage à la crème et le sucre, fouetter au batteur électrique pour bien mélanger le sucre. Incorporer les ananas et la crème fouettée et mélanger à l'aide d'une spatule. Verser la préparation dans la croûte à tarte de biscuits Graham. Réfrigéré.



## Coin détente

### Le sac à malices

Le mot S A C est inscrit dans chaque numéro.

Avec l'aide des définitions, complétez les mots suivants.

- |                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| 1- SAC _ _ _               | Contient souvent de la lavande |
| 2- _ _ SAC                 | Mouvements des vagues          |
| 3- S _ _ _ AC _ _          | Représentation                 |
| 4- _ _ SAC _               | Province de France             |
| 5- SA _ C _ _ _            | Oiseau qui vit près des étangs |
| 6- SA _ C _ _ _            | Arracher les mauvaises herbes  |
| 7- _ _ _ _ S _ _ _ A _ C _ | Changement de train            |
| 8- SA _ C _ _ _ _ _        | Tombeau ancien                 |
| 9- SA _ C _ _ _ _ _        | Chez le charcutier             |
| 10- SAC _ _ _              | Cérémonie royale               |
| 11- _ _ SAC _              | Ornement d'architecture        |
| 12- S _ _ _ AC _ _ _ _     | Dans les grottes               |

7-correspondance; 8-sarcophage; 9-saucisson; 10-sacré; 11-rosace; 12-stalactite  
Solution: 1-sacher; 2-ressac; 3-spectacle; 4-Alsace; 5-sarcelle; 6-sarcelier; 7-correspondance; 8-sarcophage; 9-saucisson; 10-sacré; 11-rosace; 12-stalactite

### Anagramme

En lisant bien la phrase, vous pourrez découvrir 2 ou 3 mots différents à partir des lettres de départ.

- BINOS Des \_\_\_\_\_ seront accordés pour chaque \_\_\_\_\_
- CEHIN Snoopy est un \_\_\_\_\_ et il dort dans sa \_\_\_\_\_
- CELNO Quand tu auras terminé ta \_\_\_\_\_, nous irons rendre visite à ton \_\_\_\_\_
- DEEIT La nourriture \_\_\_\_\_ n'est pas très bonne pour ta \_\_\_\_\_
- EENUV Le \_\_\_\_\_ de ma mère nous a annoncé sa \_\_\_\_\_ . Il viendra nous montrer sa voiture \_\_\_\_\_
- EGINS À ma dernière visite au zoo, le gros \_\_\_\_\_ m'a fait un grand \_\_\_\_\_
- EGORU Mon cousin rêve d'avoir un jour un \_\_\_\_\_ d'un \_\_\_\_\_ très vif
- ENORT Prière de \_\_\_\_\_ que \_\_\_\_\_ reine restera assise sur son \_\_\_\_\_

Solution: bonis/bison; chien/niche; légion/oncle; tiède/diète; neveu/venue/neuve; singe/signe; orgue/rouge; noter/notre/tonne

### Des fleurs décident de se marier

Chaque nom de fleur n'est utilisé qu'une seule fois:

des iris pervenche un œillet des boutons d'or les quatre-saisons la belle-du-jour narcisse immortelle lilas  
des soucis des mugnets des sabots de la vierge des lys mignonnette marguerite du soleil rose

Quel est le nom du marié? Quel est le nom de la mariée? Quelle est sa parure le matin du mariage? Quelle est la couleur de son teint? Quelle est la couleur de ses yeux? Quels souliers porte-t-elle? Que porte le marié à ses manchettes? Que porte-t-il à sa boutonnière? Quelles cloches sonnent à leur mariage? Comment l'appelle-t-il dans l'intimité? Que voit-il dans ses yeux? Que veulent-ils voir dans les pièces de leur maison? Que veulent-ils éloigner de leur demeure? Qu'est-elle pour lui chaque matin? Que se passera-t-il dans leur première année de mariage? Que sera leur union? Lorsqu'elle recevra une lettre de son mari, que lui dira-t-il?

Solution: narcisse; marguerite; des lys; rose; pervenche; des sabots de la vierge; des boutons d'or; un œillet; des mugnets; mignonnette; des iris; du soleil; des soucis; belle-du-jour; les quatre-saisons; immortelle; lilas.

## Cocktail cabane à sucre



### Café québécois

#### Ingrédients:

30 ml (1 oz) de whisky à l'érable Coureur des Bois;  
30 ml (1 oz) de crème d'érable Coureur des Bois;  
Café chaud; Crème chantilly; Copeaux de chocolat

#### Préparation:

Dans une tasse à café ou un verre, verser le whisky et la crème d'érable.  
Allonger avec le café chaud.  
Garnir de crème fouettée et de copeaux de chocolat.

**ÉducValcool**  
La modération a bien meilleur goût.

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

**Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel**

71 Hôtel-Dieu, local 105  
Sorel-Tracy, Qc J3P 3L1  
450-746-1497

Courriel: [info@smqpierredesaurel.org](mailto:info@smqpierredesaurel.org)  
Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel  
Site web: [SMQ-Pierre-De Saurel.org](http://SMQ-Pierre-De Saurel.org)

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC  
Pierre-De Saurel  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

