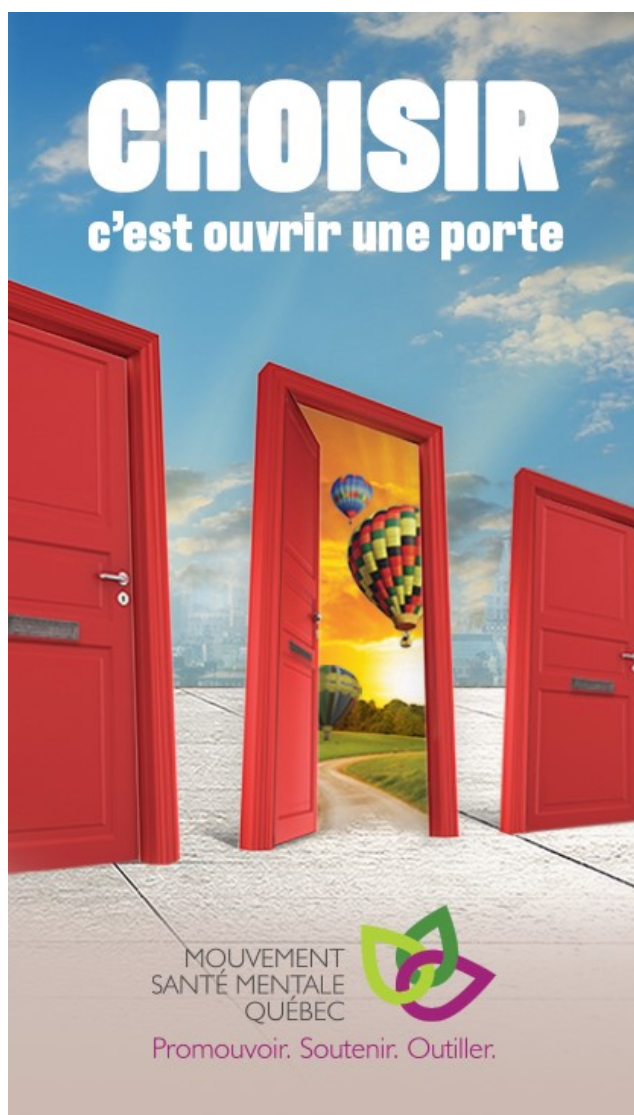


Avril 2022

Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel



Campagne annuelle 2022-2023



Sommaire:

CHOISIR, c'est ouvrir une porte

L'origine du poisson d'avril

La page technologique

La gestion des attentes et des émotions

Suis ton chemin où qu'il te mène

La sieste idéale, est-ce que ça existe?

Réflexion

Mot de l'intervenante

Conférence de Dan Bigras

Activités à l'ASTUCE

6 conseils pour éviter de vous laissez contaminer par la mauvaise humeur des autres

Comment prendre soin du système lymphatique

Distinguer la dépression de la démence chez les aînés

Pensées positives à retenir

Recettes

Coin détente

Mandala

Participation à ce journal:

Virginie Fredette

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Choisir, c'est ouvrir une porte

Qu'est-ce que l'ASTUCE CHOISIR?

C'est:

- Faire des choix conformes à ses valeurs et à ses besoins;
- Trouver sa marge de manœuvre dans les situations où le choix est limité;
- Se sentir autonome;
- Avoir un sentiment de motivation et de contrôle internes;
- Se sentir compétent, compétente;
- Prendre le risque de renoncer à une chose au profit d'une autre;
- Assumer ses choix;
- Se donner le droit de reconsidérer ses choix;
- Recharger son estime de soi, sa créativité et son sentiment de bien-être.

Des clés pour faire des choix

Se poser quelques questions:

De quoi ai-je besoins?

De quoi ai-je envie?

Qu'est-ce qui est réaliste en ce moment?

Quelles seront les conséquences de mon choix?

Est-ce que je me sens capable de les assumer?

Mon choix est-il conforme à mes valeurs?



Des astuces pour soutenir une personne dans ses choix

- Offrir à cette personne autant de choix que possible, même dans des situations de contrainte. Par exemple, lui laisser choisir le moment, la manière.
- Lui donner des rétroactions constructives et éviter les atteintes à l'estime de soi, telles que « C'est complètement ridicule! » ou « Ben voyons, c'est simple ».
- Ne pas la priver d'espoir.
- L'encourager à chercher des solutions et des ressources.
- Préciser le pourquoi des règles et des limites.
- Offrir à cette personne des occasions de prendre des initiatives et d'agir de manière autonome.
- Respecter ses difficultés.
- L'aider à trouver sa clé.



L'origine du poisson d'avril

Bon, il faut bien le reconnaître, l'origine exacte de la tradition du poisson d'avril est très floue et loin d'être définitive. Il n'y a pas en effet UNE seule explication quant à l'apparition de cette fête qui nous permet à tous de faire quelques bonnes blagues à ses amis et sa famille une fois par année. Voici donc les explications les plus plausibles sur l'apparition de cette fête.

L'origine royale du poisson d'avril



Parmi les explications possibles de la création du poisson d'avril, il y a celle qui est liée au roi de France Charles IX. Au cours d'un voyage à travers plusieurs parties de son royaume, le monarque fit un constat qui le troubla: tous les diocèses du pays ne commençaient pas l'année en même temps. À Lyon elle débutait à Noël alors que dans d'autres villes, c'était le 1^{er} mars. Le roi décida donc d'y mettre de l'ordre en rédigeant en 1564 l'édit de Roussillon, une loi qui faisait débuter l'année partout en France le 1^{er} janvier. Malheureusement pour lui, certains sujets résistèrent et s'offraient des faux cadeaux au nouvel an le 1^{er} avril. Peu à peu les faux cadeaux seraient devenus des canulars.

Une histoire de carême

On trouve une explication religieuse concernant l'apparition du poisson d'avril. Le 1^{er} avril tombait souvent pendant la période du Carême chrétien (quarante jours de jeûne et d'abstinence) précédant Pâques. Pendant cette période, il était interdit de manger de la viande qui était remplacée alors par du poisson. Cela aurait été vécu par les pratiquants comme une pause ludique pendant la période austère de l'avant Pâques.

Le poisson d'avril dans le monde

Au Québec, en France, en Suisse, en Belgique et en Italie, il est de coutume d'essayer de coller des poissons en papier dans le dos de sa « victime », mais aussi de faire des jokes, de faire croire à quelque chose qui est absolument faux. Les Américains et les Britanniques ont un équivalent du poisson d'avril: April Fool's Day. Le principe est le même, on se fait des blagues. De très nombreux pays fêtent le poisson d'avril ou un équivalent. Comme quoi le monde entier s'amuse avec le poisson d'avril.

<https://www.noovomoi.ca/vivre/famille/article.origine-poisson-avril.1.1710766.html>



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

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](#)

[Conciliation travail famille](#)

Bandes dessinées:

[Claude fait un choix](#)

Santé mentale au travail:

[L'intelligence des émotions au travail](#)

[Agir au travail](#)

[Conciliation vie personnelle et travail](#)

[La reconnaissance au travail](#)

Fiches d'animation:

[CHOISIR population en générale](#)

[CHOISIR jeunesse](#)

[CHOISIR travail](#)

[Ressentir, c'est recevoir un message](#)

[Découvrir](#)

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

Visitez notre page Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel



La gestion des attentes et des émotions

Les attentes sont génératrices d'émotions. Lorsqu'on répond à une attente, on vit de la satisfaction, de la joie. Cependant, lorsqu'on n'y répond pas, on vit de la frustration, de la déception, de la colère, etc.

Il est donc essentiel de comprendre quelles sont nos attentes pour pouvoir y répondre par soi-même.

Voici en résumé les étapes pour satisfaire ses attentes:

Étape 1 : Différencier attentes, besoins et désirs

Attente: Action d'attendre quelqu'un, quelque chose, de compter sur quelqu'un.

Besoin: Sentiment de privation qui porte à désirer ce dont on croit manquer; nécessité impérieuse.

Désir: Action de désirer, d'aspirer à avoir, à obtenir, à faire quelque chose; envie, souhait.

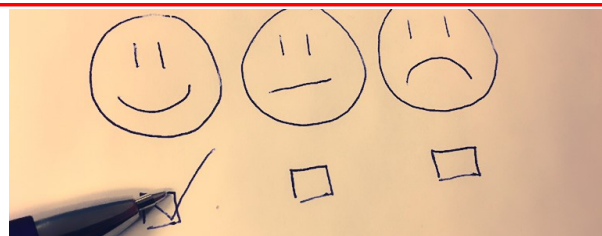
Étape 2 : Les freins à l'autosuffisance

- Qu'est-ce qui m'empêche de combler moi-même mes besoins?
- Est-ce que je désire que quelqu'un s'occupe de moi?
- Si autrui réussit à satisfaire mes besoins ou mes attentes, est-ce que je considère cela comme une preuve d'amour ou est-ce que cela me fait sentir important?

Étape 3 : Le réalisme de l'attente

- Est-ce que l'attente est réaliste?
- Il se peut que je m'attende à ce que les autres agissent comme je l'aurais fait en pareille situation.

Ces pistes de réflexions seront vous aider à y voir plus clair dans les périodes d'attente.



<https://www.avantdecraquer.com/contenu/la-gestion-des-attentes-et-des-emotions/>

Suis ton destin où qu'il te mène

Il y a des moments dans la vie où tu prends conscience que si tu ne bouges pas, tu resteras toujours au même point. Tu te rends comptes que si tu tombes et que tu restes à terre, la vie continue sans toi.

Les circonstances de la vie ne sont pas toujours ce que tu souhaiterais qu'elles soient. Tu peux parfois être mené dans des directions que tu n'avais jamais imaginées, rêvées ou prévues. Toutefois, si tu n'avais jamais cherché à choisir une voie ni essayé de réaliser tes rêves, tu n'aurais alors peut-être aucune direction du tout.

Plutôt que de te demander quelle direction a pris ta vie ou te poser des questions à ce sujet, accepte le fait qu'une voie s'ouvre maintenant devant toi. Débarrasse-toi des « pourquoi » et des « si seulement » pour éliminer toute confusion.

Ce qui est arrivé, c'est du passé. Ce qui est, voilà ce qui est important. Le passé n'est qu'un bref instant.

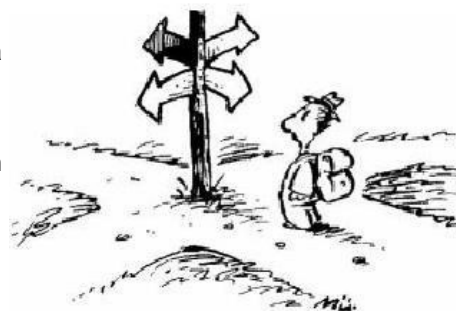
L'avenir ne s'est pas encore réalisé, mais le présent est là. Poursuis ton chemin pas à pas avec courage, foi et détermination. Garde la tête haute et cible tes rêves vers les étoiles. Bientôt une voie que tu n'avais jamais imaginée deviendra la direction la plus agréable que tu aies jamais espéré suivre.

Garde confiance en toi-même et engage-toi dans ta nouvelle voie.

Tu la trouveras magnifique, spectaculaire et tu t'apercevras qu'elle dépasse ton imagination la plus extraordinaire.

Texte de Vicki Silvers

<https://www.audreyberube.com/article/suis-ton-destin-ou-qu'il-te-mene/#.YfrT6erMKUk>



La sieste idéale, est-ce que ça existe?

Êtes-vous du genre à faire des siestes ou non? Est-ce que 20 minutes de repos vous suffisent ou au contraire, cette pratique vous met ensuite dans un état léthargique pour le reste de la journée?

- Ce n'est plus un secret, faire une sieste peu apporter de nombreux bénéfices : améliore les fonctions cognitives; dont la mémoire, la vigilance, la consolidation des apprentissages, la créativité et la concentration.
- Améliore l'humeur et l'état général
- Aide à la récupération musculaire
- Aide au bon fonctionnement du système immunitaire
- Efficace pour atténuer la fatigue accumulée
- Réduit le stress et l'irritabilité
- Représente un excellent complément aux nuits de sommeil

La question qu'on se pose souvent, combien de temps doit durer la sieste pour qu'elle soit efficace? En fait, il existe trois types de sieste qui possèdent chacune leurs caractéristiques particulière:

La micro-sieste:

Elle dure entre 5 et 10 minutes et procure un sentiment de détente. Elle ne permet pas de récupérer de la fatigue accumulée mais soulage le coup de fatigue qui arrive souvent en après-midi. Elle est comme un « flash de détente » qui réduit le stress et améliore la concentration. Cette technique est souvent utilisée par les sportifs de haut niveau pour aider à la gestion du stress avant des événements importants.

Le « power nap »:

Ce temps de sieste entre 15 et 30 minutes est vraiment idéal pour se remettre en forme, retrouver sa productivité et augmenter ses capacités cognitives. Ce type de sieste est le plus bénéfique. Elle ne permet pas de récupérer le sommeil perdu dans des nuits courtes mais donne de l'énergie pour terminer sa journée.

La sieste réparatrice:

Vous êtes malade, vous avez passé une nuit blanche ou tout simplement une nuit écourtée? On vise alors une sieste qui durera un cycle de sommeil complet, soit 1h30. Ce type de sieste compensera une dette de sommeil mais attention, elle ne permet pas de récupérer entièrement un manque de sommeil accumulé de plusieurs semaines.

Valérie Sardin: <https://www.rds.ca/en-forme/la-sieste-ideale-est-ce-que-ca-existe-1.15512256>

Saviez-vous que: le moment idéal pour une personne de faire la sieste est à la 6e heure de sa journée. Donc une personne qui se lève à 7h fera une sieste autour de 13h. De cette façon, sa nuit de sommeil ne sera pas perturbée!

Réflexion

Ce que le sommeil est au corps, le repos l'est à l'âme: le sommeil ranime d'abord nos facultés, mais prolongé trop longtemps, il les accable, il les éteint.

Jacques-Henri Meister



Mot de l'intervenante

Ce mois-ci, cela fera exactement un an que nous avons recommencé à faire des activités dans le milieu de vie L'ASTUCE, suite au grand confinement qu'il y a eu en 2020. Depuis avril 2021, plusieurs membres viennent chaque semaine pour faire toutes sortes d'activités intéressantes, telles que: des cafés rencontres, des discussions de groupe concernant le bien-être, suivre des ateliers sur la santé mentale positive, faire des bricolages et mandalas, jeux de société ainsi que du tricot.

Il y a chaque semaine, des personnes qui viennent socialiser, discuter, apprendre et s'amuser. Au premier regard, cela peut sembler anodin, mais ces activités sont en fait un très bon moyen de préserver leur équilibre psychologique. L'isolement social, la solitude, le manque de contact humain, c'est risqué pour notre santé mentale. Le contexte actuel nous a amené à être coupés de nos moments de socialisation et cela peut nous faire vivre de la tristesse, voire même de la détresse. À l'inverse, cela fait tellement de bien lorsqu'on peut rencontrer d'autres personnes. Avoir quelqu'un à qui parler, avec qui rire, avec qui essayer de nouvelles choses, avec qui partager de bons moments: c'est essentiel!

C'est pourquoi je trouvais important de souligner cette *date anniversaire* qui signifie pour moi un retour progressif à notre vie d'avant. Le fait de pouvoir côtoyer nos membres chaque semaine, malgré toute cette situation pandémique qui sort de l'ordinaire, c'est un moyen pour notre équipe de garder le cap. Pouvoir croiser des personnes de grande valeur, chaque semaine, c'est un privilège qu'on a. Ça aide à « passer au travers » de cette pandémie qui a duré trop longtemps.

Malgré tout ce qui nous éloigne, trouvons le temps chaque semaine d'appeler un ami, de contribuer à la communauté, d'être présents pour nous-mêmes et pour les gens qui nous entourent. Créons des occasions pour socialiser, pour se sentir connecter à notre entourage. Prenons la décision de ne pas rester seul et allons vers les autres pour notre bien-être à tous.

Si ce n'est pas déjà le cas, je vous invite à vous joindre à nous pour les activités mentionnées ci-haut.

Pour plus d'informations, appelez-nous au 450-7461497.

Virginie Fredette, intervenante



Conférence avec Dan Bigras

À ne pas manquer



Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel vous invite à une belle soirée avec Dan Bigras.

Conférence « Vivre ensemble »

Parsemée d'humour, mais également d'histoires émouvantes et révélatrices, la conférence de Dan Bigras saura vous émouvoir, vous motiver, vous passionner.

Judi le 5 mai 2022 à 19h au Café-théâtre Les Beaux Instants

3015 place des Loisirs, Sorel-Tracy

Billets en vente au 71 Hôtel-Dieu, local 105, Sorel-Tracy

Coût: 10\$

BIENVENUE À TOUS

(Les consignes sanitaires en vigueur à cette date devront être respectées)

OriZon

Activités à venir dans le milieu de vie L'ASTUCE

L'ASTUCE

71 Hôtel-Dieu, local 106A, Sorel-Tracy

450-746-1497



Le milieu de vie L'ASTUCE est ouvert mardi et jeudi

Mardi le 5 avril: Café rencontre de 10h à 11h30

Mardi le 12 avril: Café rencontre de 10h à 11h30

Mardi le 19 avril: Café rencontre de 10h à 11h30

Mardi le 26 avril: Café rencontre de 10h à 11h30



Jeudi le 7 avril: Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30 Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

Jeudi le 14 avril: Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30 Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

Jeudi le 21 avril: Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30 Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

Jeudi le 28 avril: Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30 Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

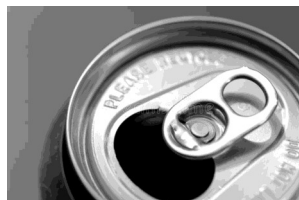
- Un grand ménage à été fait dans notre bibliothèque. Savez-vous que vous pouviez emprunter des livres? Nous avons aussi quelques livres à donner.

Être présent dans sa communauté

Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel est présent dans la communauté et s'implique auprès de plusieurs causes.

Les personnes qui le désirent peuvent venir à nos bureaux déposer les articles suivants (dans des sacs hermétiques), nous nous chargerons de les acheminer au bon endroit.

- Vieux soutien-gorge pour la Fondation du cancer du sein.
- Cartouche d'encre d'imprimante usagée pour soutenir la Fondation Mira en donnant des chiens d'assistance.
- Goupille métallique de canette afin d'offrir des fauteuils roulants aux personnes handicapées.
- Attache de sac de pain



**Merci de votre générosité
ensemble on peut faire une différence.**

6 conseils pour éviter de vous laisser contaminer par la mauvaise humeur des autres

Sans le vouloir, vous vous laissez peut-être contaminer par la mauvaise humeur des autres. Cette fâcheuse habitude augmente votre stress et influence le cours de votre journée. Si vous êtes trop sensible aux émotions des autres, sachez que vous pouvez agir pour moins subir ce transfert. Voici 6 bonnes idées pour laisser les émotions des autres... aux autres!

♣ Évaluer votre potentiel « éponge »

Peut-être êtes-vous une personne empathique. « Trop » empathique? Si vous avez tendance à absorber « telle une éponge » les émotions négatives des autres, vous devez faire encore plus attention. Peut-être ressentez-vous physiquement des signes qui démontrent que vous « téléchargez ». Vous êtes susceptibles de facilement vous laisser contaminer par l'humeur des gens que vous côtoyez. Parfois, il se peut que certaines personnes aient une plus grande influence sur vous! Essayez de cibler qui sont ces « passeurs » d'énergie négative.

♣ Écouter l'alerte « Ce n'est pas à moi »

Quand une situation survient, évaluez si les émotions liées vous appartiennent. Le partage n'est pas toujours facile, mais c'est important de ne pas vous laisser « sur-envahir » par les émotions des autres. Cela ne veut pas dire d'ériger des barrières et d'être totalement imperméables, mais vous avez encore le pouvoir de choisir ou de circonscrire l'émotion invitée. Observez leurs émotions, vous pouvez même sympathiser, mais ne les prenez pas sous votre responsabilité. Laissez-les rebondir et évitez qu'elles s'imprègnent sur vous. Repositionnez-vous face à ce qui arrive et arrivez à vous recentrer sur vos propres émotions.

♣ Éviter la tentation de sauver les autres

À chacun ses émotions! Parfois, vous voulez tenter de renverser la vapeur et de devenir le sauveur de la situation. Vous souhaitez être celui ou celle qui transformera, chez l'autre, l'humeur noire en bonne humeur. Mais comprenez que vous n'avez pas de pouvoir sur les émotions des autres. Ne vous embarquez pas dans une mission (impossible) de changer les émotions des autres... vous y perdrez votre énergie.

♣ Prendre ses distances

Trop de mauvaise humeur? Essayez de fuir, du moins momentanément... le temps de faire le plein d'humeur positive ou neutre pour pouvoir faire face à la situation. Parfois, vous n'avez pas le choix de rester, mais essayez de prendre la fuite « intérieurement »: répétez des mantras, visualisez des images qui vous font du bien, etc. En prenant une saine distance, vous évitez, du coup, la tentation d'entrer dans leur jeu. Et parfois lorsque des personnes deviennent tellement toxiques, il semble nécessaire de prendre ses distances pour de bon.

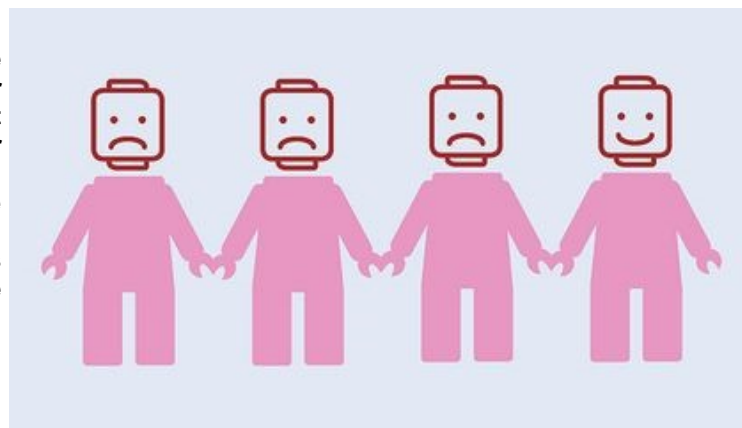
♣ Puiser dans sa trousse personnelle

Prenez soin de votre santé émotionnelle. Quand vous êtes plus fragile, vous avez plus tendance à être hypersensible face à ce que vivent les autres. C'est presque plus fort que vous! Quand vous vous sentez plus à risque, mettez en place une trousse anti-mauvaise humeur. Apprenez aussi des trucs pour retrouver rapidement votre bonne humeur. Vous pourrez les utiliser dans des situations d'urgence. Finalement, la prévention est toujours une bonne option. Chaque jour, prenez soin de votre santé émotionnelle en exprimant de différentes façons vos émotions. Plus vous êtes en paix avec vos propres émotions, moins vous avez tendance à vous laisser envahir par celles des autres.

♣ Mettez vos limites

Bien sûr, vous êtes libre également - et je vous invite à le faire lorsque les choses deviennent malsaines - de poser vos limites à celles et ceux qui apportent trop de conflits et d'émotions douloureuses dans votre vie. Expliquez-leur avec empathie dans un premier temps, mais mettez vos limites. Par exemple: demander à un ami de cesser de vous appeler à une heure tardive pour vous déballer tous ses malheurs, mais plutôt l'inviter à vous texter et à vous demander: es-tu disponible pour parler de quelque chose que je traverse et qui est difficile/qui me met en colère/qui me frustre?

Nadine Descheneaux <https://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/article.eviter-mauvaise-humeur.1.3716623.html>



Comment prendre soin du système lymphatique

Préserver la santé du système lymphatique est essentiel pour la santé globale. Marcher quotidiennement et bien manger sont deux mesures essentielles. Le système lymphatique est une structure formée de ganglions lymphatiques, de vaisseaux et d'organes capables de combattre les infections. Mais parfois, il s'affaiblit d'où la nécessité de savoir prendre soin de ce système indispensable.

La fonction essentielle du système lymphatique

De nombreux symptômes peuvent indiquer que le système lymphatique souffre d'un problème. Il entretient une relation importante avec les intestins, c'est donc là que se concentre la plus grande activité immunitaire. C'est pourquoi il est essentiel de prendre soin non seulement de l'alimentation, mais aussi des habitudes de vie. Parmi les principales fonctions du système lymphatique, figurent le renvoi des fluides perdus et des protéines du plasma sanguin vers le système cardiovasculaire, la protection de ces organes contre des agents pathogènes spécifiques et la lutte contre les infections.

4 conseils à suivre pour en prendre soin

1. **Marchez rapidement.** Contrairement au système circulatoire, il n'y a pas d'organe spécifique dans le système lymphatique responsable du pompage du liquide lymphatique. Le système lymphatique utilise la contraction musculaire pour délivrer le liquide lymphatique dans tout le corps. La marche est donc l'un des meilleurs exercices pour le maintenir en bon état.
2. **Buvez de l'eau, des jus de fruits et des fruits.** Il est essentiel de boire au moins deux litres par jour. L'eau aide à purifier les reins, le côlon et le foie. De plus, la lymphe (eau claire) est le milieu intermédiaire entre le sang et les tissus cellulaires. Voici quelques-uns des jus qui, en raison de leur teneur élevée en nutriments, sont considérés comme des alliés: **GRENADE**: purifie le sang; **CITRON**: nettoie le corps; **CONCOMBRE**: purifie le sang; **MELON**: purifie et rafraîchit le sang; **RAISIN**: décongestionne le foie; **CÉLERI**: élimine les toxines
3. **Soignez votre alimentation.** Une mauvaise alimentation peut causer des problèmes de santé. À l'inverse, une alimentation équilibrée peut vous aider à garder votre corps en bonne santé. Nous vous recommandons de consommer régulièrement des légumes à feuilles vertes, des tomates, des légumineuses, des grains entiers, des graines de citrouille... Vous pouvez commencer la journée avec un verre de jus de citron avec de l'eau tiède. Ce mélange est populaire, car on lui attribue des propriétés détoxifiantes.
4. **Prenez des infusions naturelles.** Bardane: plante purificatrice. Purifie le sang et le système lymphatique. Ortie: plante purificatrice. Aide à éliminer les substances toxiques, ce qui profite au foie et aux reins. Aloe vera: plante aux propriétés et bienfaits multiples.

Face à tout symptôme étrange, consultez un médecin. Une bonne alimentation, une activité physique régulière et la consommation de deux litres d'eau par jour sont de bons moyens de prévenir les maladies cardiovasculaires.

<https://amelioresetasante.com/comment-prendre-soin-du-systeme-lymphatique/>



Distinguer la dépression de la démence chez les aînés

La dépression et la démence, deux troubles assez fréquents chez les personnes âgées, sont parfois difficiles à distinguer l'un de l'autre. Ils peuvent d'ailleurs parfois se manifester simultanément parfois être précurseur de l'autre et vice-versa.

Nous nous attarderons ici à surtout distinguer les signes de dépression versus les signes précoces de démence (non accompagnée de dépression).

Selon l'Association des médecins psychiatres du Québec, la démence, aussi appelée trouble neurocognitif mineur ou majeur, est caractérisée par une perte des facultés mentales qui réduisent la capacité d'une personne à s'occuper d'elle-même de façon autonome, alors que la dépression majeure est une maladie mentale qui se caractérise par une perte de plaisir et une humeur triste soutenue pendant plusieurs semaines.

La démence s'installe plutôt lentement. Le début de la maladie est difficile à situer dans le temps. Les changements observés sont graduels, comme l'intérêt et la motivation à se mettre en action dont le déclin se fait sur une longue période, alors que dans la dépression il y aura une perte d'intérêt et de la capacité de ressentir du plaisir se faisant sentir en quelques semaines seulement. même chose au niveau du poids, du sommeil, de l'agitation psychomotrice et du niveau d'énergie de la personne: les changements se font graduellement en ce qui a trait à la démence alors qu'ils apparaissent plus rapidement quand on parle de dépression. La rapidité à laquelle se font sentir ces changements n'est toutefois pas la seule différence: la manière dont les symptômes se présentent diffère aussi selon le trouble. Par exemple si on observe les changements en lien avec le sommeil, dans la démence, on verra davantage des perturbations du cycle sommeil-veille alors que dans la dépression on verra davantage une augmentation ou une diminution des périodes de sommeil.

D'autres symptômes généralement présents dans la dépression, comme les idées suicidaires, la dévalorisation et le sentiment de culpabilité, ne se rencontrent que peu dans la démence. Pour ce qui est de la concentration, au début de la démence, elle demeure généralement bonne, alors que dans la dépression on remarque une diminution soudaine de la capacité de concentration et un sentiment d'indécision marqué. Pour ce qui est des troubles de mémoires, dans la dépression elle est souvent perturbée, alors que dans la démence c'est surtout la mémoire à court terme qui démontre certaines lacunes, la mémoire d'événements plus anciens étant peu touchée.

On remarquera aussi chez la personne aux prises avec la démence une absence de plaintes de difficultés cognitives, alors que la personne en dépression aura tendance à nommer ses difficultés, comme les oublis qu'elle pourra avoir.

Des changements tels que ceux mentionnés plus haut méritent qu'on s'y attarde et qu'on consulte un médecin. Un bon truc pour les membres de l'entourage est de noter leurs observations, en se basant sur des faits. Ces notes pourront être partagées au médecin du proche accompagné. Sachez enfin que la dépression ou la démence ne sont pas des conséquences normales ou attendues du vieillissement, d'où la nécessité de consulter.

<https://www.avantdecraquer.com/contenu/distinguer-la-depression-de-la-demence-chez-les-aines/>

Pensées positives à retenir

Je ne ferai qu'une seule chose à la fois.

Je vais vivre une belle vie à partir de maintenant.

Un souci peut peser une once ou une tonne: c'est nous qui lui donnons son poids.

Prenez tout en patience, mais d'abord vous-même.

Le travail est l'une des plus belles choses au monde, pourquoi ne pas en garder pour demain.

C'est aujourd'hui que nous dessinons la personnalité que nous serons demain.

Il y a tant de belles choses à dire et à écrire sur la vie qu'il est absolument insensé de perdre son temps à se lamenter sur les mauvaises.

Il faut toujours dire les mots « Je t'aime » comme si c'était la première fois qu'on les disait.

On sème la volonté, on cultive l'effort et la persévérance, puis on a qu'à cueillir le succès.

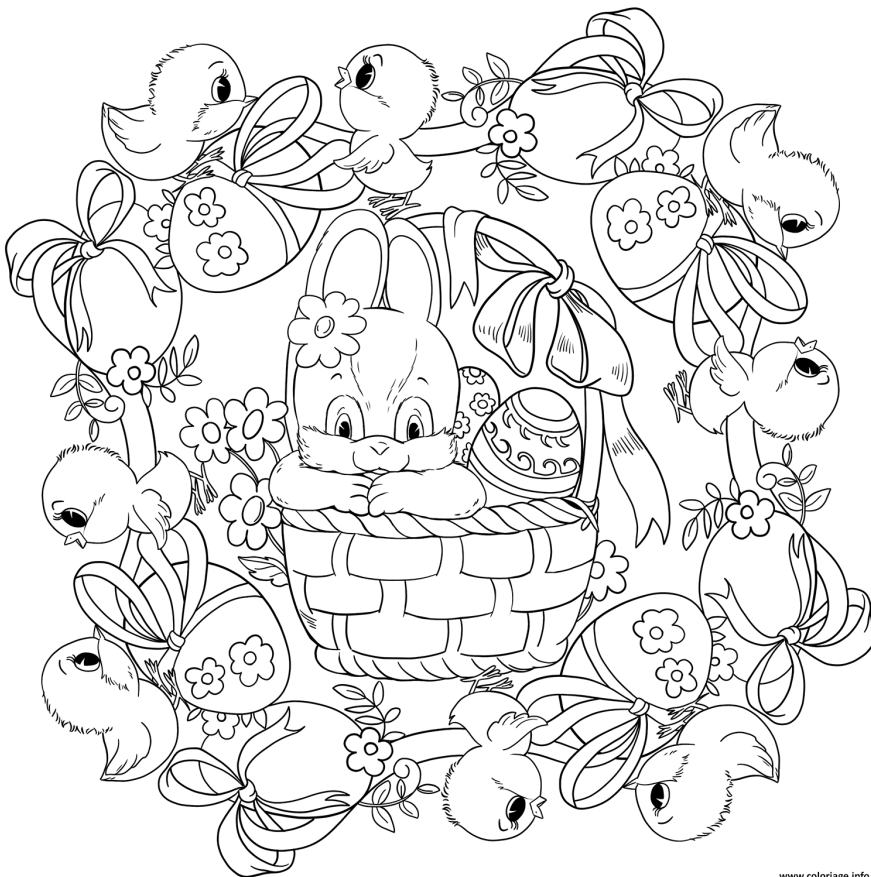
Le plus grand réservoir de stress est le mental.





Réponses: PERCE: presse;
Escoumins; Raël; Corriveau;

Mandala



J
O
Y
E
U
S
E
S

P
Â
Q
U
E
S

www.coloriage.info

Vous aimeriez confier vos soucis et vos angoisses à une personne de confiance?

Santé mentale Québec –Pierre-De Saurel offre le service « Suivi individuel » pour parlez en toute confiance avec notre intervenante.

Contactez Virginie au 450-746-1497 ou lastuce@smqpierredesaurel.org



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

Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

Site web: SMQ-Pierre-De Saurel.org

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

