



L'Envolée

Joyeux temps des Fêtes

2017 s'achève et pour SMQ—*Pierre-De Saurel*, elle fut témoin d'un tout nouveau projet; le milieu de vie L'Astuce est en place depuis mars et fonctionne très bien. Notre programmation d'automne fut une réussite, les inscriptions ont battu des records ! Nous souhaitons que 2018 soit le prolongement de cette belle lancée que connaît l'organisme depuis 2 ans. Plus personnellement nous souhaitons à chacun d'entre vous une très belle année 2018, continuer de prendre soin de votre santé mentale en participant à nos activités.



Sommaire:

Mot de coordonnatrice
Programmation janvier 2018
Activité à L'Astuce
Mot de Marie-Lyne
Réflexion
Activité du mois
Conseils pour la bonne forme mentale
Quel bilan faites-vous de votre année 2017
Changer le monde
Recettes
Divertissons-nous un peu...



Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais
Marie-Lyne Séguin

Conception et mise en page:
Sylvette Pilon

Mot de la coordonnatrice

J'ai tellement l'impression que le temps me file entre les mains depuis quelques années! Les mois passent et j'ai peur de ne pas savourer chaque instant et chaque moment que je passe avec ma famille, mes amis, les personnes qui me sont chères. Car c'est dans tous ces petits moments spontanés que se retrouvent les plus grandes richesses et les plus beaux souvenirs!

Cette année, j'ai grandi, j'ai évolué en tant que personne. J'ai également réalisé beaucoup de chose car je suis plus à l'écoute de mes sentiments et de mes désirs. Exprimer ce qui se passe en moi et devenu un besoin viscéral. Je constate, en faisant l'exercice que nous nous privons souvent de nous exprimer soit par gêne, peur, crainte du regard des autres, ce qu'ils vont penser de nous. J'ai donc tenté de laisser de côté tous ces détails lorsque je m'exprime. Pas facile! Mais je vous le dis, vous devriez tenter l'expérience. C'est libérateur! Évidemment, j'exerce tout ceci dans le respect.

Ce qui m'a emmené à constater que cette année, je me suis choisie. Quel beau cadeau je me suis offert! Au début, je voyais tout ceci comme étant de l'égoïsme car me choisir voulait inévitablement dire que je pensais à moi avant les autres. Mais lors d'une rencontre avec un groupe de personne dans le cadre de mon travail, quelqu'un m'a fait réaliser que ce n'est pas de l'égoïsme mais bien un choix et que ce choix, je l'assume et je le vis pleinement. À partir de ce moment, je me suis mise à me sentir moins mal de ce nouveau mode de vie. Cette année, ma famille et mes amis ont découverts une nouvelle facette de moi puisque je leur ai montré que je suis capable d'exprimer ce que je ressens et ce que je pense réellement, sans craindre le regard des autres.

Je vous partage mon cheminement car j'ai constaté que nous sommes plusieurs à nous priver de ce beau cadeau. En y réfléchissant bien, toute notre vie (ou presque) est basée sur les autres. Nous passons notre temps à attendre quelque chose ou quelqu'un, nous devons modifier un ou des comportements pour mener à bien notre couple, nous faisons attention à nos paroles pour ne pas blesser les autres, nous entretenons nos relations amicales, etc. Voyez-vous ?! Tout est interrelié avec les autres! C'est correct, puisque c'est ça la vie! Mais j'ai la conviction que nous devons nous accorder une certaine évolution afin de mieux vivre toutes ces différentes étapes de la vie et ces petits bonheurs quotidiens.

Alors sur ce, pour l'année 2018, je vous dis : **Choisissez-vous !!**

Je vous souhaite un beau temps des fêtes rempli d'amour, de santé et de bonheur!

Nathalie Desmarais, coordonnatrice

N'oubliez pas de réserver votre place pour notre superbe dîner de Noël du 13 décembre. Un repas traditionnel vous sera servi par Buffet Michel Lavallée.

20\$ pour les membre et 25\$ pour les non-membres.

Faites vite!!! (Places limitées)



Nouvelles heures d'ouverture: à compter du 8 décembre 2017 le bureau sera fermé le vendredi après-midi
Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés pour la période des fêtes du 23 décembre au 7 janvier

Programmation hivernale janvier 2018

- Lundi le 22 janv. 9h00 à 10h30 : **« Atelier de peinture intuitive et analyse symbolique »** Animé par Ghislaine Dubé, ces ateliers se dérouleront en deux parties : la création de la toile intuitive et l'analyse symbolique de celle-ci. (Le matériel est fourni) 10 semaines: 40 \$
- Lundi le 22 janv. 10h30 à 12h00: **Gymnastique douce.** (Inscription au CFP)
- Lundi le 22 janv. 13h15 à 14h15 : **Tai chi 108 groupe intermédiaire 2** avec Mona Aussant, 12 semaines: 35 \$
- Lundi le 22 janv. 14h30 à 15h30 : **Tai chi 108 groupe avancé** avec Mona Aussant, 12 semaines: 35 \$
- Mardi le 23 janv. 9h00 à 11h30 : **Atelier de tricot et partage de connaissances** avec Fernande Vaillancourt. Gratuit
- Mardi le 23 janv. 9h30 à 11h00 : **« Vivre l'instant présent »** avec Alain Faucher. Ces ateliers vous aideront à aborder l'instant présent avec un esprit curieux, ouvert et bienveillant. Mieux comprendre ce qui se passe en nous en termes de sensations, de pensées, d'émotions. 10 semaines: 40 \$
- Mardi le 23 janv. 10h30 à 11h30 : **Tai chi 108 groupe débutant 2** avec Mona Aussant. 12 semaines 35 \$
- Mardi le 23 janv. 13h00 à 14h30 : **Stretching** (Inscription au CFP)
- Mardi le 23 janv. 13h15 à 14h45 : **Gymnastique douce** (école Bernard) (Inscription au CFP)
- Mercredi le 24 janv. 10h30 à 11h30 : **Tai chi Santé** avec Mona Aussant. Mouvements de tai chi adaptés pour personnes souffrant de diabète, arthrite, perte d'équilibre, etc. 12 semaines: 35 \$
- Mercredi le 24 janv. 13h30 à 15h00 : **« Atelier de peinture intuitive et analyse symbolique »** Animé par Ghislaine Dubé, ces ateliers se dérouleront en deux parties : la création de la toile intuitive et l'analyse symbolique de celle-ci. (Le matériel est fourni) 10 semaines: 40 \$
- Mercredi le 13 mars 13h30 à 16h00: **Nouveauté « J'ai de la valeur »** « La confiance en soi et l'estime de soi » deux concepts différents. 5 ateliers en partenariat avec La Maison la Source (places limitées) Gratuit pour les membres et 10\$ pour les non-membres.
- Mercredi le 29 mai 13h30 à 16h00: **Nouveauté « J'ai de la valeur »** « La confiance en soi et l'estime de soi » deux concepts différents. 5 ateliers en partenariat avec La Maison la Source (places limitées) Gratuit pour les membres et 10\$ pour les non-membres.
- Jeudi le 25 janv. 9h30 à 11h00: **Nouveauté « Qui suis-je? »** Est-ce que je me connais vraiment? Atelier interactif animé par Céline Dufour. 4 semaines: 20\$
- Jeudi le 25 janv. 10h00 à 11h30 : **Stretching** (Inscription au CFP)
- Jeudi le 25 janv. 13h00 à 14h30 **Création littéraire** avec Éliane Leblanc. Apprendre différentes techniques d'écriture par le jeu, des thèmes originaux et des suggestions. 10 semaines: 40 \$
- Jeudi le 25 janv. 13h30 à 15h30 : **Gymnastique intellectuelle (Mémoire)** (Inscription au CFP)
- Vendredi le 26 janv. 19h à 22h : **Club d'échecs Sorel-Tracy**, responsable Richard Blais.
- Vendredi le 26 janv. 10h00 à 11h30 : **Gymnastique douce** (Inscription au CFP)
- La carte de membre au coût de 10\$ est obligatoire pour assister à ces activités.
- Pour renseignements et inscription: 450-746-1497 ou présentez-vous à nos bureaux au 71 Hôtel-Dieu, local 105.

Activités à L'ASTUCE

Décembre 2017

Mardi	Jeudi
5 9h00 Tricot 13h00 Activités libres	7 9h00 Décoration du local 11h30 * Dîner au local 13h30 Activités libres
12 9h00 Tricot 13h00 Créativité et don de soi (Bricolage de carte de vœux)	14 9h00 Activités libres 13h00 * Peinture sur parapluie ou toile
19 9h00 Tricot 13h00 Activités libres	21 9h00 Activités libres 13h30 * Atelier de cheminement personnel avec Céline Dufour (éducatrice spécialisée)
26 CONGÉ	28 CONGÉ

Janvier 2018

Mardi	Jeudi
2 CONGÉ	4 CONGÉ
9 9h00 Tricot 11h30 à 13h00 Dîner chez Prince Pizzeria 13h00 Activités libres	11 9h00 Activités libres 13h00 Activités libres Comité des Astucieux
16 9h00 Tricot 13h30 Présentation de l'organisme Le Vaisseau d'Or	18 9h00 Activités libres 13h00 Activités libres
23 9h00 Activités libres 13h00 Allons jouer dehors	25 9h00 Activités libres 13h00 Café-rencontre: sujet libre
30 9h00 Tricot 13h00 Créativité et don de soi (Bricolage carte)	



Important

Jeudi le 7 décembre: Apportez votre lunch ou commande au resto
 Jeudi le 14 décembre: Apportez votre parapluie ou votre toile
 Jeudi le 21 décembre: Donnez votre nom pour l'atelier avec Céline D.
 Mardi le 9 janvier: Donnez votre nom pour le dîner au resto
 Mardi le 23 janvier: Nous ferons un concours de bonhomme de neige.
 Habillez-vous chaudement!

Mot de Marie-Lyne

Il n'y a pas si longtemps encore, la période des Fêtes était une résonance de tristesse pour moi. Ma famille était divisée par une vieille querelle dont personne ne se souvient de la provenance exacte, mais qui a perduré plusieurs années, sans que l'on ne sache plus trop pourquoi, même après une introspection individuelle de chacun.

Pour ajouter à cet état d'âme, cette période me rappelait aussi douloureusement le décès de mes deux parents alors que j'étais encore très jeune. Pour compenser à tout cela, je me mettais en mode travail de façon excessive, accumulant les heures supplémentaires pour que, excusez-moi l'expression : 'Noël passe dans le beurre'

Pourtant, j'ai réalisé par le biais de mon travail à l'Astuce que l'entraide, le soutien et l'esprit de famille n'ont rien à voir avec un groupe sanguin commun! Deux de nos participantes ont été éprouvées dernièrement par des problèmes médicaux. Si vous aviez vu le dévouement du groupe envers celles-ci! C'était touchant et réconfortant pour l'âme de voir autant de sollicitude!

Ce qui me fascine aussi de la nature humaine et dont j'ai été témoin au milieu de vie ce sont bien les duos improbables! La différence des valeurs, les différents styles de vie ou le choc des générations font souvent que deux êtres n'ont aucune chance d'être en lien. Pourtant des amitiés surprenantes se sont créées car le cœur, lui, avait des similitudes!

J'ai donc cessé de m'apitoyer sur le fait que ma famille soit brisée et j'ai ouvert mes yeux devant la beauté des liens qui me pendaient juste au-dessus du nez pendant tout ce temps! Je me suis aussi mise à réfléchir et éprouver de la gratitude sur toutes les opportunités de sorties qui m'ont été offertes au cours de l'année par le merveilleux personnel de Santé Mentale Québec—Pierre-De Saurel et son conseil d'administration. Alors chers lecteurs, sortez trompette et tambour car je vous le dis : Nous pouvons tous ressentir l'esprit de Noël !



Le lâcher-prise d'une situation conscientise sur l'appréciation du moment présent. C'est ce que je tente de pratiquer du mieux que je peux au quotidien en changeant ma façon de penser. Je peux affirmer que les résultats se matérialisent rapidement car ironie du sort : ma famille s'est réconciliée et je les reçois durant les fêtes! Que la vie est belle!



Marie-Lyne Séguin
Intervenante de l'Astuce

Réflexion

Il est de ma responsabilité de voir la beauté en toute chose, de voir le côté positif dans toute situation, de trouver le bonheur dans toutes les conditions.



Activités du mois

Personnel présent au bureau tous les jours

Décembre 2017

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
					1 Gym douce Club d'échecs
	4 Gym douce	5 Tricot Pleine conscience Gym douce (Bernard)	6	7 Stretching Mémoire	8 Gym douce Club d'échecs
	11 Gym douce	12 Tricot Pleine conscience Gym douce (Bernard)	13 DÎNER DE NOËL 	14 Stretching Mémoire	15 Gym douce Club d'échecs
	18 Gym douce	19 Tricot Gym douce (Bernard)	20	21 Stretching	22 Gym douce Club d'échecs
	25 CONGÉ JOYEUX NOËL	26 CONGÉ	27 CONGÉ	28 CONGÉ	29 CONGÉ

Vous pouvez dès maintenant vous inscrire et payer les cours qui vous intéressent afin de vous assurer d'une place en janvier

Activités du mois

		Personnel présent au bureau tous les jours							
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi			
1	CONGÉ BONNE ANNÉE 2018	2	CONGÉ	3	CONGÉ	4	CONGÉ	5	CONGÉ
8		9	Journée d'inscription au Centre de Formation Professionnel	10	Journée d'inscription au Centre de Formation Professionnel	11		12	
15		16		17		18		19	
22	Peinture intuitive (1) Gym. douce Tai chi intermédiaire 2 Tai chi avancé	23	Atelier de tricot Tai chi débutant 2 Vivre le moment présent Gym. douce (Bernard) Stretching	24	Tai chi santé Peinture intuitive (2)	25	Qui suis-je ? Stretching Création littéraire Mémoire	26	Gym. douce Club d'échecs
29	Peinture intuitive (1) Gym. douce Tai chi intermédiaire 2 Tai chi avancé	30	Atelier de tricot Tai chi débutant 2 Vivre le moment présent Gym. douce (Bernard) Stretching	31	Tai chi santé Peinture intuitive (2)				

Ne manquez pas notre programmation dans le journal Les 2 Rives du 9 janvier.

Pour les cours de stretching, gymnastique douce et mémoire les inscriptions se feront directement au CFP.

Conseils pour la bonne forme mentale

C'est bien de prendre soin de votre corps. Mais n'oubliez pas votre esprit. Évaluez régulièrement votre santé affective. Tenez compte des exigences et des stress particuliers auxquels vous êtes confronté et déterminez de quelle manière ceux-ci vous affectent. Donnez-vous la permission de prendre une pause loin de vos soucis et de vos préoccupations. Il est indispensable d'accorder du temps quotidiennement à votre bonne forme mentale.

Rêvassiez: fermez les yeux et imaginez-vous dans un endroit de rêve. Respirez lentement et profondément. Qu'il s'agisse d'une plage, du sommet d'une montagne ou de votre pièce favorite lorsque vous étiez jeune, laissez cet environnement reconfortant vous envelopper d'un sentiment de paix.

Collectionnez les moments positifs: faites-vous un devoir de vous rappeler les moments remplis de plaisir, de bonheur, de tendresse, de confiance et de tout autre chose positive que vous avez vécue.

Apprenez à conjuguer avec les pensées négatives: les pensées négatives peuvent être lourdes et persistantes. Apprenez à les arrêter. N'essayez pas de les bloquer mais ne les laissez pas vous écraser. Essayez de vous distraire ou de vous reconforter si vous ne pouvez résoudre le problème.

Une chose à la fois: lorsque vous partez en promenade ou que vous passez du temps avec des amis éteignez votre téléphone cellulaire et cessez de dresser la liste des choses que vous devez faire dans votre tête. Profitez du moment.

Faites de l'exercice: faire régulièrement de l'exercice physique améliore votre bien-être psychologique et peut réduire la dépression et l'anxiété. S'inscrire dans un gym ou à un groupe d'activité peut également diminuer le sentiment de solitude car cela vous permet de rencontrer de nouvelles personnes.

Amusez-vous: la pratique d'un passe-temps crée un équilibre dans votre vie. Cela vous permet de faire quelque chose que vous aimez et de garder votre cerveau actif.

Déterminez vos objectifs personnels: vos objectifs n'ont pas à être ambitieux. Vous pouvez décider de terminer ce livre commencé il y a quelques mois, faire une promenade dans le quartier à tous les jours ou appeler vos amis au lieu d'attendre que le téléphone sonne.

Écrivez un journal: le fait de s'exprimer après une journée stressante peut vous aider à voir les choses sous un autre angle.

Un peu d'humour: la vie est souvent bien trop sérieuse. Lorsque vous voyez ou entendez quelque chose qui vous fait sourire ou rire partagez-la avec quelqu'un. Un peu d'humour peut nous aider énormément à rester mentalement sains !

Faites du bénévolat: tout le monde est gagnant avec le bénévolat. Aider les autres nous aide à nous sentir bien. Cela nous permet également d'agrandir notre réseau social.

Prenez soin de vous: préparez-vous un bon repas, glissez-vous dans un bain moussant, allez au cinéma, appelez un ami ou un parent à qui vous n'avez pas parlé depuis des lunes, etc. Peu importe ce que vous faites, faites le uniquement pour vous.

Jouer d'une bonne santé mentale nous permet d'apprécier et de profiter au maximum de notre environnement et des gens qui nous entourent. Nous sommes souvent mieux préparés pour résister au stress et pour affronter nos problèmes lorsque nous sommes positifs. Cela nous permet d'être créatifs, d'utiliser nos capacités mentales au maximum et de profiter de chaque occasion qui se présente. Chaque personne évaluera et mesurera sa bonne forme mentale de différentes façons. Il existe des facteurs communs qui favorisent une bonne santé mentale. En tenant compte de certains de ces facteurs, il est possible d'identifier de quelle manière nous pouvons améliorer notre bonne forme mentale.

Une attitude réaliste: le fait d'être optimiste nous permet d'atteindre le niveau de résilience nécessaire pour affronter les coups durs, les difficultés, les changements et pour continuer à avancer.

Une bonne estime de soi et une confiance en soi : au lieu de se morfondre sur ce que nous n'avons pas, nous devons nous concentrer sur les qualités qui nous définissent et qui font de nous un bon ami, un collègue apprécié ou un parent aimé.

Un soutien affectif: les liens étroits avec la famille et les amis aident à développer des réseaux de soutien grâce auxquels nous pouvons recevoir et donner de l'aide.

Une agilité mentale: exercer notre esprit et notre corps en effectuant différentes activités mentales comme des mots croisés ou la pratique d'un instrument de musique nous permet d'améliorer notre agilité mentale et de promouvoir notre bien-être général.

Quel bilan faites-vous de votre année 2017?

Quelles impressions gardez-vous de cette année qui s'achève? Avez-vous agi conformément à vos désirs et à vos aspirations? Pour le savoir, faites le test!

1> très insatisfaite 2> plutôt insatisfaite 3> neutre 4> plutôt satisfaite 5> très satisfaite

Sur le plan personnel Êtes-vous satisfaite...

1. ...de vos choix en matière d'alimentations? 1 2 3 4 5
2. ...de vos réalisations concrètes (travaux, études, créations, etc.)? 1 2 3 4 5
3. ...du temps consacré à l'activité physique? 1 2 3 4 5
4. ...de votre capacité d'adaptation aux changements? 1 2 3 4 5
5. ...de votre poids? 1 2 3 4 5
6. ...de la fréquence de vos loisirs? 1 2 3 4 5
7. ...de votre qualité de vie dans son ensemble? 1 2 3 4 5
8. ...de votre état de santé physique? 1 2 3 4 5
9. ...de vos niveaux d'énergie et de motivation? 1 2 3 4 5
10. ...de vos relations avec vos parents et amis? 1 2 3 4 5

Sur le plan conjugal Êtes-vous satisfaite...

1. ...de la disponibilité de votre conjoint? 1 2 3 4 5
2. ...de l'état actuel de votre relation? 1 2 3 4 5
3. ...de la communication avec votre partenaire? 1 2 3 4 5
4. ...des plaisirs liés à votre vie commune? 1 2 3 4 5
5. ...de votre intimité (partage, confidences, etc.)? 1 2 3 4 5
6. ...de la qualité et de la fréquence de vos rapports sexuels? 1 2 3 4 5
7. ...du soutien et de l'implication de votre conjoint? 1 2 3 4 5
8. ...des décisions prises au sujet de votre vie commune? 1 2 3 4 5
9. ...de votre niveau de complicité? 1 2 3 4 5
10. ...de votre capacité à déléguer des tâches? 1 2 3 4 5

Sur le plan familial Êtes-vous satisfaite...

1. ...de votre relation avec chacun de vos enfants? 1 2 3 4 5
2. ...de vos aptitudes en tant que parent? 1 2 3 4 5
3. ...des résultats de vos efforts en matière de discipline? 1 2 3 4 5
4. ...des progrès scolaires de vos enfants? 1 2 3 4 5
5. ...de la gratification liée à votre rôle de parent? 1 2 3 4 5
6. ...de l'organisation familiale tout au long de la semaine? 1 2 3 4 5
7. ...de votre capacité à respecter vos limites? 1 2 3 4 5
8. ...de la quantité et de la qualité de votre temps libre? 1 2 3 4 5
9. ...de l'implication de l'autre parent dans l'éducation des enfants? 1 2 3 4 5
10. ...de votre capacité à exprimer vos demandes? 1 2 3 4 5

Sur le plan professionnel Êtes-vous satisfaite...

1. ...de l'évolution de votre salaire depuis un an? 1 2 3 4 5
2. ...des possibilités d'avancement qui vous sont offertes? 1 2 3 4 5
3. ...de votre niveau de compétence pour votre poste? 1 2 3 4 5
4. ...de votre cheminement professionnel? 1 2 3 4 5
5. ...de l'utilisation que vous faites de vos connaissances et aptitudes? 1 2 3 4 5
6. ...des possibilités qui vous sont offertes d'exprimer votre créativité? 1 2 3 4 5
7. ...de votre capacité à composer avec les exigences de votre poste avec le stress? 1 2 3 4 5
8. ...de vos conditions de travail et de votre horaire? 1 2 3 4 5
9. ...de l'appréciation que montrent vos patrons et collègues? 1 2 3 4 5
10. ...de votre influence (changements, orientations, décisions)? 1 2 3 4 5

Additionnez les valeurs encadrées pour chacune de vos réponses TOTAL: _____

Voir les résultats en page 12

CHANGER LE MONDE

Il était une fois une petite fille pour qui le plus important dans la vie était de changer le monde...Si elle se trouvait sur cette planète, c'était certainement pour l'améliorer. Elle allait faire de grandes choses.

Tout est possible !

Elle allait, d'une manière ou d'une autre, rencontrer les grands de ce monde et les convaincre de travailler ensemble pour faire la paix. Par instinct, elle saurait rassembler les pires ennemis, les petits et les grands, les blancs, les jaunes, les rouges et les noirs pour faire de la planète un immense arc-en-ciel. Il y aurait bien quelques embûches sur sa route, mais rien ne pourrait vraiment la détourner de sa mission. Elle n'avait peur de rien.

L'amnésie du temps

Petit à petit, la fillette a grandi. Elle est devenue une femme moderne, une femme qui gagne sa vie, qui prend des décisions, qui apprend et qui choisit, une femme qui oublie. Des déconvenues, elle en a vécues toutes plus souffrantes les unes que les autres. Son cœur s'est brisé plus d'une fois. Pour se retrouver plus seule qu'avant, malgré la présence rassurante de ses enfants. À certains moments, elle s'est sentie si seule qu'elle a cru être arrivée au bout de son chemin. Elle avait oublié son rêve de changer le monde, elle n'y pensait même plus, elle n'y croyait plus. Au fond d'elle-même, il n'y avait plus que tristesse et insatisfaction.

La juste sous nos yeux

Un jour, une amie lui dit: « Pourquoi aller si loin pour changer le monde alors que l'on peut le faire juste à côté de soi? » « Quelle idée ! », s'est-elle dit. Lentement mais sûrement, ces quelques mots lancés au fil d'une conversation ont fait leur chemin. Ces quelques mots sont devenus une question: « Comment peut-on changer le monde en ne voyant pas plus loin que le bout de son nez? C'est au loin, vers l'horizon qu'il faut regarder ! » Ces mots se mirent à résonner de plus en plus fort en elle. Elle s'apercevait que juste là, sous ses yeux, il y avait tout un monde, le sien. Un monde aussi consistant que la planète, un monde où se vit parfois la guerre, parfois la paix. Sa vie était tel un microsome de la planète dont le cœur vibre au même rythme que pays et continents.

Changer notre monde

La petite fille devenue grande a compris que c'est son monde qu'elle doit changer, et non pas essayer de changer les autres. Elle commença à comprendre qu'en se changeant elle-même, en faisant la paix avec qui elle est, autour d'elle, elle verrait le monde changer et se transformer.

Parler de paix ou faire la paix

La petite fille, devenue femme, a aussi compris autre chose. Il y a « comprendre » et il y a « vivre »: il y a « parler de paix » et il y a « faire la paix »: il y a les grands discours intérieurs et l'humilité du premier pas. Elle a compris qu'on peut être grand, beau, bon, généreux, intelligent, talentueux, mais que le plus difficile, c'est d'avoir l'humilité de se regarder en face; l'humilité d'admettre qu'on ne réussit pas toujours du premier coup, qu'apprendre ça prend du temps; l'humilité d'admettre que ce que l'on est vraiment ne correspond pas toujours à l'image qu'on a de soi-même.

Fouler notre sentier

Comme elle sait maintenant que l'humilité est la valeur qui est probablement la plus difficile à acquérir au monde, et que c'est aussi l'ingrédient essentiel à sa transformation, elle a décidé d'en « saupoudrer » dans son quotidien. La petite fille rêveuse est donc devenue une femme qui, à chaque jour, fait de grandes choses. Une femme qui marche sur des sentiers peu fréquentés, les siens. Des sentiers intérieurs où elle rencontre parfois la guerre, parfois la paix. Des sentiers broussailleux quasi impénétrables qui parfois la blessent et l'attristent alors qu'à d'autres fois ils la rendent heureuse. Chaque jour elle s'y sent plus à l'aise. Lorsqu'elle regarde en arrière, elle voit ce qu'elle a gagné. Lorsqu'elle regarde devant, elle voit à nouveau la beauté du monde et lorsqu'elle regarde autour elle voit bien que les choses ont changé; que son monde n'est plus le même. Autour d'elle on respire mieux, on rit plus souvent, on a le cœur plus léger.

« Commence par changer en toi ce que tu veux changer autour de toi »

Gandhi

Certains de ses proches retrouvent l'envie de partir à l'aventure sur les sentiers qui sont les leurs. Il le font parce qu'ils voient bien qu'elle est de plus en plus vibrante, de plus en plus elle-même. Ils ont envie de vibrer de leur propre intensité. Ils ont envie de changer le monde.

Recettes

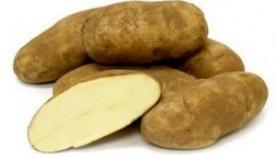
Gratin dauphinois

8 pommes de terre moyennes pelées et tranchées minces; 1 gousse d'ail; 4 c. à table de beurre; 2 œufs battus; 1 1/2 tasse de lait; sel et poivre.

Frotter un plat allant au four avec la gousse d'ail. Étendre les pommes de terres, saler et poivrer. Verser le lait, les œufs battus et parsemer de noisettes de beurre.

Cuire à 330F 15 minutes, hausser la température à 350F et cuire environ 40 minutes.

Suggestion de : Pauline Desrosiers



Escargots sauce aux champignons

15 à 18 mini vol-au-vent; 1 sauce Knorr aux champignons; 1 tasse de champignons frais tranchés; 1 boîte d'escargots (36) Gilbord; 1 c. à table de beurre; 1 c. à table de beurre à l'ail;

Faire cuire les mini vol-au-vent au four. Préparer la sauce Knorr au micro-onde. Faire revenir les champignons et les escargots dans les 2 beurres et les ajouter à la sauce. Déposer 3 vol-au-vent dans une assiettes et les recouvrir de sauce.

Suggestion de Thérèse Milette



Divertissons-nous un peu...

Mandala de Noël



Énigmes

1. Dans un étang il y a 10 poissons. Quatre nagent au loin et 3 sont morts. Combien reste-t-il de poissons?
2. Sur le chemin pour aller au supermarché vous compter 20 maisons sur votre droite et au retour 20 sur votre gauche. Combien y en a-t-il en tout?
3. Deux hommes jouent aux échecs. Ils ont joué 5 parties, chacun en a gagné 3. Comment est-ce possible?
4. La mère de Toto a trois enfants: Tic, Tac et... Quel est le nom du troisième?
5. Est-il légal pour un homme en Caroline du Nord d'épouser la sœur de sa veuve?

Solution: 1- 10, aucun n'a quitté l'étang. 2- 20, ce sont les mêmes maisons. 3- Il ne jouent pas un contre l'autre. 4- Toto. 5- Non car il est mort.



Comment appelle-t-on un chat tombé dans un pot de peinture le jour de Noël?

Un chat-peint de Noël

Quel bilan faites-vous de l'année 2017? résultats

151 points et plus: C'est l'harmonie. Votre grande simplicité n'a d'égale que votre confiance en vous-même. Vous savez d'instinct quels sont les bons choix à faire. Vous faites partie de ces individus qui s'estiment chanceux dans la vie.

Entre 100 et 150 points: Votre vie vous convient. Vous êtes une personne dynamique, spontanée et ouverte sur le monde. Vous savez vous accorder du temps et de l'importance, car vous connaissez votre valeur. À l'écoute de votre petite voix intérieure, vous prêtez attention à vos émotions.

Entre 50 et 99 points: Votre existence pourrait s'enrichir. L'objectif: vous trouver de nouvelles ressources, sans pour autant vous détourner de votre vie actuelle, puisque plusieurs aspects vous paraissent acceptables. Êtes-vous assez à l'écoute de vos besoins? Peut-être avez-vous du mal à imposer vos limites.

49 points et moins: Apprenez à vous connaître! Toute personne désireuse d'améliorer sa qualité de vie doit tenter de combler les trois besoins fondamentaux suivants: le besoin de sens (comprendre ce qu'on fait et pourquoi on le fait), le besoin de pouvoir et d'influence, ainsi que le besoin d'être reconnue et valorisée. Relevez les réponses du test où vous avez encerclé les chiffres 1 et 2. Prenez ensuite le temps de réfléchir aux raisons qui ont motivé ces réponses. Lorsque vous aurez identifié vos sources d'insatisfaction, déterminez comment vous pourriez les faire disparaître, et mettre les solutions en application sans tarder.



Santé Mentale Québec – *Pierre-De Saurel*
105 rue Prince, local 105
Sorel-Tracy (Qc) J3P 4J9

Téléphone : 450-746-1497
Télécopie : 450-746-1073

Messagerie : smqpierredesaurel@bellnet.ca

SMQ – *Pierre-De Saurel* est voué à la prévention et à la promotion de la santé mentale. Sa mission est de viser à accroître le bien-être psychologique des individus et des collectivités. L'organisme est actif depuis 1965.

Objectifs

- Veiller et travailler à la protection de la santé mentale de la population. Promouvoir cet objectif par des conférences, des ateliers, des activités, etc.
- Favoriser la prise en charge de la personne ayant vécu ou vivant des difficultés d'ordre affectif et émotionnel.
- Travailler en partenariat avec toutes ressources contribuant à l'amélioration de la santé mentale de la population.
- Offrir un lieu d'appartenance où les membres peuvent venir échanger, s'outiller et s'entraider.

Peut devenir membre, toute personne qui souhaite renforcer et consolider ses compétences face à son mieux-être. Jeunes, familles, travailleurs, aînés, population en générale.

Devenez membre de SMQ – *Pierre-De Saurel*

En devenant membre, vous recevrez le journal L'Envolée, vous aurez accès à tous nos services réguliers et notre bibliothèque et bénéficierez de tarifs avantageux lors des conférences et autres activités spéciales.

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:

SMQ – *Pierre-De Saurel* 105 Prince, local 105,
Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9