

L'Envolée

Joyeuse St-Valentin

Le 13 décembre dernier avait lieu le dîner de Noël des membres. 35 personnes étaient présentes, le buffet chaud servi par Buffet Michel était succulent et plusieurs cadeaux ont été remis même que le « vrai » Père Noël est venu en faire la distribution !



Sommaire:

Mot de la coordonnatrice
10 bienfaits des échecs pour la santé
Activités à L'Astuce
L'Astuce: 1 an déjà !
Rions un peu...
Activités du mois de février
Activités du mois de mars
Prends le temps...
Le bonheur est dans le chocolat
Le pouvoir de l'amitié
Recettes
Divertissons-nous un peu...
Les dictons de février et mars

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais
Marie-Lyne Séguin
Céline Dufour

Conception et mise en page:
Sylvette Pilon



Mot de la coordonnatrice

Avez-vous vu notre logo identifiant L'ASTUCE (notre milieu de vie) ? J'en suis tellement fière ! Notre local a maintenant une identité bien à lui ! Près de 1 an après l'ouverture de notre milieu de vie, nous pouvons être fiers du travail accompli ! Nous pouvons également être fiers de tous les participants qui animent L'ASTUCE chaque semaine et qui y mettent leur couleur. Sans eux, notre local ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui ! Au nom de toute l'équipe de SMQ-PDS: MERCI



Nous commençons l'année en grand chez SMQ-PDS ! Le froid glacial ne nous freine pas ! Nous en sommes déjà à la planification de la Semaine nationale de la santé mentale 2018 qui se tiendra du 6 au 12 mai. De belles surprises vous attendent durant cette semaine et je vous invite à vérifier dans les prochaines semaines nos publications Facebook afin de ne rien manquer.

Je tiens également à rappeler que l'essence même de Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* est de promouvoir la bonne santé mentale. Un de nos rôles est de référer vers différentes ressources lorsque cela est nécessaire. Et à Sorel-Tracy, il y en a des ressources ! Notre porte est TOUJOURS ouverte si vous avez besoin d'aide. Nous saurons où vous diriger selon votre situation. Il est important pour moi en ce début d'année de vous le rappeler, car cette période est fragile pour plusieurs personnes.

Je veux maintenant vous parler de résilience. Je crois que c'est un mot que l'on utilise beaucoup sans vraiment comprendre le sens profond. Durant les vacances de Noël, j'ai eu la chance de pouvoir aider une personne qui avait besoin d'espoir dans sa vie. J'avais oublié d'arrêter le transfert des appels sur mon cellulaire. Ce qui a fait que j'ai répondu à un appel pour SMQ-PDS. Cette personne m'a fait réaliser que nous prenons bien des choses pour acquis dans notre vie. Nous oublions de remercier la vie de nous offrir tant d'abondances. Lorsque nous vivons une épreuve, nous avons tendance à nous replier sur nous-mêmes un certain temps avant de nous relever. Quelques personnes ont tendance à rester dans la négativité et prennent un certain temps à voir la lumière au bout du tunnel. Je sais que quelques situations sont pires que d'autres, ne vous en faites pas. Mais croyez-moi, la personne que j'ai connue en ce début d'année 2018, m'a démontré ce qu'est réellement la résilience. Ce mot s'est mis à résonner en moi et je me suis alors posé une question: jusqu'à quel point suis-je résiliente ? C'est une question difficile à répondre. Dans les épreuves les plus difficiles que j'ai eu à vivre dans ma vie, comment suis-je passé au travers? Suis-je encore parfois à ruminer le passé ? OUI ! Je peux affirmer que je suis résiliente dans les petits pépins quotidiens, mais les épreuves plus difficiles...je ne suis pas certaine d'avoir fait la paix avec tous ces démons intérieurs. Je vous invite donc à vous poser la question. Que signifie pour vous la résilience ? Nous avons tous vécu des épreuves dans notre vie. Si du jour au lendemain on vous prive de ce qui est le plus important pour vous, comment réagirez-vous ?...Depuis ma rencontre avec cette personne qui est pour moi un modèle de résilience, il ne se passe pas une journée sans que je remercie la vie de m'offrir tout ce que je possède: un toit sur la tête, de la nourriture dans mon frigo, une douche chaque jour, la santé physique et mentale, une famille, des amis, une vie heureuse, et je pourrais en nommer longtemps...

Je souhaite que votre année 2018 soit empreinte de résilience. Savourez chaque instant ! La vie est précieuse et a tant de belles choses à nous offrir ! Il faut simplement le réaliser !

Bonne année à vous tous ! Je vous remercie d'être présent et fidèle à Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* depuis si longtemps !!

Nathalie Desmarais



10 bienfaits des échecs pour la santé

En 2011 le club d'échecs « Les cerveaux sur l'échiquier » voyait le jour dans nos locaux. Depuis le club a grandi et en 2017 il change de nom pour « Club d'échecs Sorel-Tracy ». C'est une douzaine de joueurs de tout calibre qui se rassemblent le vendredi soir dans le local 107 afin de s'adonner à leur activité favorite.

Souvent connu comme un jeu pour intellectuels surdoués, le jeu des échecs est le meilleur sport pour exercer l'organe le plus important dans notre corps: le cerveau.

1. **Les échecs favorisent la croissance du cerveau:** le jeu des échecs défie le cerveau et stimule la croissance de dendrites, la communication neurale dans le cerveau s'améliore et devient plus rapide. L'interaction et les activités avec d'autres personnes stimule également la croissance de dendrite, et le jeu des échecs est un exemple parfait.
2. **Il exerce les deux côtés du cerveau:** une étude a démontrée que lorsque les joueurs d'échecs tentent d'identifier les positions sur l'échiquier et les formes géométriques, les hémisphères gauche et droit du cerveau deviennent très actifs.
3. **Améliore votre QI:** au moins une étude scientifique a montré que la lecture du jeu peut effectivement élever le QI d'une personne. Une étude auprès de 4 000 étudiants a produit des hausses significatives dans les scores de QI des garçons et des filles après quatre mois d'instruction au jeu d'échecs.
4. **Aide à prévenir la maladie d'Alzheimer:** comme nous vieillissons, il devient de plus en plus important de donner au cerveau une séance d'entraînement régulière, tout comme vous le feriez pour tous les autres groupes musculaires, afin de le garder en bonne santé et en forme. Les personnes de plus de 75 ans qui s'adonnent à des jeux cérébraux comme les échecs sont moins susceptibles de développer la démence ou la maladie d'Alzheimer. Voilà une raison de plus pour jouer aux échecs avant d'atteindre ses 75 ans.
5. **Améliore votre créativité:** jouer aux échecs aide à libérer votre originalité, car il active le côté droit du cerveau, le côté responsable de la créativité. Des études ont été faites sur de jeunes étudiants: jouer aux échecs, utiliser des ordinateurs, ou faire d'autres activités une fois par semaine pendant 32 semaines. Le groupe d'échecs a marqué le plus haut score dans toutes les mesures de la créativité, avec l'originalité comme plus grande zone de gain.
6. **Augmente les compétences de résolutions de problèmes:** un match d'échecs nécessite une réflexion rapide et la résolution de problèmes à la volée parce que votre adversaire change constamment ses paramètres. Une étude de 1992 menée sur 450 élèves de cinquième année au Nouveau-Brunswick a indiqué que ceux qui ont appris à jouer aux échecs ont obtenu une note plus élevée sur les tests standardisés.
7. **Enseigne la planification et la prévoyance:** l'une des dernières parties du cerveau à se développer pendant l'adolescence est le cortex préfrontal, la zone responsable du jugement, de la planification et de l'autocontrôle. Parce que jouer aux échecs nécessite une pensée stratégique et critique, il contribue à promouvoir le développement du cortex préfrontal et aide les adolescents à prendre de meilleurs décisions dans tous les domaines de la vie.
8. **Améliore les habiletés de lecture:** dans une étude de 1991, la performance de lecture de 53 élèves du primaire qui ont participé à un programme d'échecs et ont été évalués par rapport aux non joueurs dans le district et au travers tout le pays. Ceux qui ont joué aux échecs avaient une moyenne de lecture au dessus de la moyenne nationale.
9. **Optimise l'amélioration de la mémoire:** les joueurs d'échecs savent que jouer aux échecs améliore la mémoire, principalement en raison des règles complexes que vous devez retenir, ainsi que l'accès à la mémoire lorsque vous essayez d'éviter les erreurs précédentes ou de vous souvenir d'un adversaire avec un certains style de jeu. Les bons joueurs d'échecs ont des performances de mémoire exceptionnelles. Des élèves de 6ème années qui n'avaient jamais joué aux échecs avant, avaient sensiblement augmentés leurs souvenirs et leurs compétences après avoir appris à joué.
10. **Améliore la récupération des accidents cérébraux (AVC):** les échecs développent des habiletés motrices fines chez les personnes ayant un handicap ou ayant subi un accident vasculaire cérébral ou d'autres accidents du même type. Cette forme de réhabilitation qu'exige le mouvement des pièces d'échecs dans différentes directions peut aider à développer et affiner les habiletés motrices d'un patient, tandis que l'effort mental requis pour jouer au jeu peut améliorer les compétences cognitives et de communication. Le jeu peut également stimuler la concentration profonde et le calme, aidant à détendre les patients qui éprouvent différents degrés d'anxiété.



Activités de L'ASTUCE

Février 2018

Mardi	Jeudi
	1 9h00 Activités libres 13h00 Tricot et activités
6 9h00 Tricot et tricotin 13h00 Bricolage St-Valentin	8 9h00 Activités libres 13h00 Groupe de discussion connaissance de soi Tricot
13 9h00 Tricot et tricotin 13h00 Activités libres	15 9h00 Activités libres Dîner au local 13h00 Présentation de l'organisme La Traversée Tricot
20 9h00 Tricot et tricotin 13h00 Activités libres	22 9h00 Activités libres 13h00 Tricot et activités
27 9h00 Tricot et tricotin 13h00 Activités libres	

Mars 2018

Mardi	Jeudi
	1 9h00 Activités libres 13h00 Tricot et activités 13h30 Action logement avec Dominic Gosselin
6 9h00 Tricot et tricotin Dîner au resto 13h00 Activités libres	8 9h00 Activités libres 13h00 Tricot et activités
13 9h00 Tricot et tricotin 13h00 Activités libres 13h30 Atelier « J'ai de la valeur »	15 9h00 Activités libres 13h00 Jeu de groupe « rire et délire » Tricot
20 9h00 Tricot et tricotin 13h00 Activités libres 13h30 Atelier « J'ai de la valeur »	22 L'ASTUCE à 1 an 
27 9h00 Tricot et tricotin 13h00 Activités libres 13h30 Atelier « J'ai de la valeur »	29 9h00 Activités libres 13h00 Tricot et activités

Jeudi le 8 février : Groupe de discussion

Jeudi le 15 février : Dîner au local, apportez votre lunch ou commande au resto

Jeudi le 15 février : Présentation de l'organisme La Traversée avec Mélissa Prévile

Jeudi le 1er mars: Présentation de l'organisme Action Logement; tout ce que vous devez savoir sur vos droits. Nouvelles lois 2018.

Mardi 13 mars: Début des ateliers « J'ai de la valeur » d'une durée de 5 semaines ces ateliers sont gratuits pour les membres et 10\$ pour les non-membres. Réservez votre place au 450-746-1497 car les places sont limitées.

Jeudi 22 mars: L'Astuce fête sa première année. Porte-ouverte de 9h00 à 16h00. Apportez votre lunch pour dîner au local avec nous.



L'Astuce: 1 an déjà!

C'est le 22 février de l'an passé que j'entrais en poste en tant qu'intervenante ressource au milieu de vie chez Sant mentale Québec—*Pierre-De Saurel*. Mon enthousiasme était fortement stimulé par cette nouveauté dans le réseau communautaire du territoire Pierre-De Saurel, ce qu'on appelle dans l'argot de l'intervention: un projet-pilote.

C'est une lapalissade et un truisme de mentionner que j'ai été fort bien accueillie par l'équipe de Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* car vous connaissez bien la cohésion de groupe des employées et de son C. A. !

Donc le milieu de vie à venir, dont les racines de l'arbre étaient bien ancrées par une ligne directrice en lien avec la mission de l'organisme, devait laisser éclore ses bourgeons.

Nous voulions démarquer notre unicité par cet environnement qui rappelait le rôle que joue un café étudiant, quand les collégiens ont besoin d'une pause des cours afin d'y développer leur côté social en créant des liens. Nous nous sommes donc baptisé: « L'Astuce » ce qui est un clin d'œil aux 7 astuces à pratiquer afin de garder une bonne santé mentale.

Au cours de l'année, beaucoup d'intervenants sociaux sont venus nous visiter, soit pour présenter à leurs usager nos services, soit pour nous informer de la mission des organismes dans lesquels ils œuvrent ou pour animer des ateliers de cheminement personnel. Un réel partenariat venait de se créer ! **ENSEMBLE, BRISONS L'ISOLEMENT.**

Une journée porte ouverte se tiendra le 22 mars prochain entre 9h00 et 16h00. Nous invitons l'ensemble de la population à venir nous visiter. Venez voir en quoi consiste, par les diverses activités offertes, le plaisir d'être un participant de l'Astuce!

Marie-Lyne Séguin, intervenante



Rions un peu...



Un monsieur demande à une femme dans la rue:

- Avez-vous vu un policier?
- Non !
- Alors donnez-moi votre sac à main.



Activités du mois

Personnel présent au bureau tous les jours

Février 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 Qui suis-je ? Stretching Création littéraire Mémoire	2 Gym. douce Club d'échecs
5 Peinture intuitive (1) Gym. douce Tai chi intermédiaire 2 Tai chi avancé	6 Atelier de tricot Tai chi débutant 2 Vivre le moment présent Gym. douce (Bernard) Stretching	7 Tai chi santé Peinture intuitive (2)	8 Qui suis-je ? Stretching Création littéraire Mémoire	9 Gym. douce Club d'échecs
12 Peinture intuitive (1) Gym. douce Tai chi intermédiaire 2 Tai chi avancé	13 Atelier de tricot Tai chi débutant 2 Vivre le moment présent Gym. douce (Bernard) Stretching	14 Tai chi santé Peinture intuitive (2)	15 Qui suis-je ? Stretching Création littéraire Mémoire	16 Gym. douce Club d'échecs
19 Peinture intuitive (1) Gym. douce Tai chi intermédiaire 2 Tai chi avancé	20 Atelier de tricot Tai chi débutant 2 Vivre le moment présent Gym. douce (Bernard) Stretching	21 Tai chi santé Peinture intuitive (2)	22 Stretching Création littéraire Mémoire	23 Gym. douce Club d'échecs
26 Peinture intuitive (1) Gym. douce Tai chi intermédiaire 2 Tai chi avancé	27 Atelier de tricot Tai chi débutant 2 Vivre le moment présent Gym. douce (Bernard) Stretching	28 Tai chi santé Peinture intuitive (2)		



Activités du mois

Personnel présent au bureau tous les jours

Mars 2018

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
				1 Stretching Création littéraire Mémoire	2 Gym. douce Club d'échecs
5	Peinture intuitive (1) Gym. douce Tai chi intermédiaire 2 Tai chi avancé	6 Atelier de tricot Tai chi débutant 2 Vivre le moment présent Gym. douce (Bernard) Stretching	7 Tai chi santé Peinture intuitive (2)	8 Stretching Création littéraire Mémoire	9 Gym. douce Club d'échecs
12	Peinture intuitive (1) Gym. douce Tai chi intermédiaire 2 Tai chi avancé	13 Atelier de tricot Tai chi débutant 2 Vivre le moment présent Gym. douce (Bernard) Stretching	14 Tai chi santé Peinture intuitive (2)	15 Stretching Création littéraire Mémoire	16 Gym. douce Club d'échecs
19	Peinture intuitive (1) Gym. douce Tai chi intermédiaire 2 Tai chi avancé	20 Atelier de tricot Tai chi débutant 2 Vivre le moment présent Gym. douce (Bernard) Stretching	21 Tai chi santé Peinture intuitive (2)	22 Stretching Création littéraire Mémoire	23 Gym. douce Club d'échecs
26	Peinture intuitive (1) Gym. douce Tai chi intermédiaire 2 Tai chi avancé	27 Atelier de tricot Tai chi débutant 2 Vivre le moment présent Gym. douce (Bernard) Stretching	28 Tai chi santé Peinture intuitive (2)	29 Stretching Création littéraire Mémoire	30 Gym. douce Club d'échecs

Ne manquez pas les ateliers « **J'ai de la valeur** » débutant le mardi 13 mars à 13h30. Ces ateliers en collaboration avec la Maison La Source sont d'une durée de 5 semaines et sont gratuits pour les membres de SMQ-Pierre-De Saurel et 10\$ pour les non-membres.

Le thème abordé « La confiance en soi et l'estime de soi » deux concepts différents. Les places sont limitées.

Réservez la votre maintenant au 450-746-1497

Voir l'horaire de l'Astuce par 4.



Prends le temps...

En ce début de nouvelle année, je souhaite à chacun et chacune d'entre vous une excellente santé et du bonheur tout au long de l'année. Prendre soin de sa santé tant physique que mentale est un engagement de tous les jours. Souvent nous nous laissons emporter par les aléas de la vie et nous oublions que chaque jour prendre soin de soi c'est dans les petits détails que cela se passe.

Prendre le temps d'apprécier un lever de soleil, savourer l'odeur du café, partager le petit déjeuner avec la personne aimée sont tous des petits moments que l'on doit emmagasiner pour les jours qui seront un peu moins ensoleillés. Rendre visite à une personne seule, donner de son temps à quelqu'un qui vit des difficultés, prêter une oreille compatissante à une personne qui a besoin de parler n'aide pas seulement la personne qui est devant soi mais nous aide nous tout autant sinon plus que l'on peut s'imaginer.

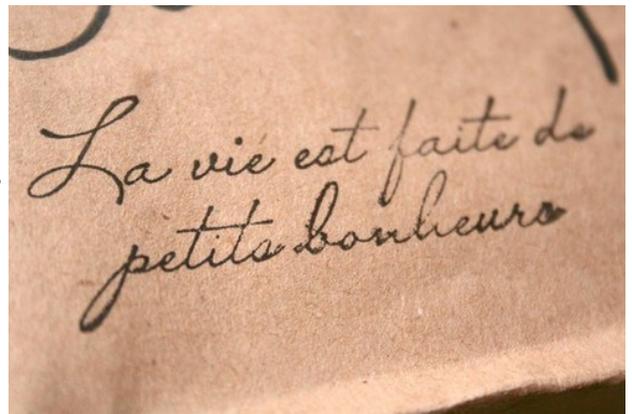
J'ai lu, il y a quelque temps, que ce qui contribue à notre bonheur se trouve dans des choses très simples: donner du sang (quand c'est possible), aider quelqu'un, rendre service, s'investir dans une cause, sourire à une personne que l'on croise, écouter l'autre lorsqu'il a besoin de parler, tenir la porte à la personne qui nous suit, etc. Ce sont tous des petits gestes qui peuvent nous sembler sans importance mais pour la personne qui les reçoit, ça peut être le seul rayon de soleil de sa semaine.

Le bonheur se retrouve dans les gestes simples du quotidien. Partager un bon repas, prendre une marche avec un ou une amie, prendre l'air en appréciant simplement d'être soi à l'endroit où nous sommes. Vivre le moment présent. Nous ne devons jamais oublier que le seul moment qui nous appartient vraiment est le moment présent puisqu'hier ne peut être changer même d'une seule minute et que demain n'est pas encore arrivé, tout peut se produire.

Notre santé est le seul bien que nous ne puissions magasiner. Nous nous en préoccupons rarement quand elle est là mais nous regrettons de ne pas y avoir attaché plus d'importance lorsque celle-ci décline. La santé est le moteur de notre vie. Nous pouvons faire des milliers de choses lorsque nous la possédons mais nous sommes totalement démunis lorsqu'elle a des ratées.

Cette année sera une année de santé, de bonheur et de milliers de petites joies tout au long de chacune des journées qui la compose, car moi et vous prendrons le temps de rechercher ce qui peut augmenter notre bien-être en variant nos plaisirs et en investissant dans chacune de nos actions. C'est le souhait que j'émetts pour chacun et chacune d'entre vous.

Céline Dufour



Aujourd'hui, sans plus attendre, je décide d'être heureux et de faire de ma vie un grand succès. Je me rappelle qu'il n'est jamais trop tard pour vivre une existence satisfaisante.





Le bonheur est dans le chocolat

La Saint-Valentin est souvent associée au chocolat...mais le chocolat peut-il être bon pour la santé autant que pour le moral ?

On croque un morceau de chocolat avec bonheur et délectation. Plus qu'une simple gourmandise, le chocolat s'affiche comme un aliment fort surprenant. En redemander ne serait même pas un péché !

Les bienfaits du chocolat

La fève de cacao, chez les Aztèques, était considéré comme une mine de substances protectrices pour l'organisme. Bien qu'on ne croque pas du chocolat pour faire le plein de vitamines, il reste que sa teneur en vitamine E est considérable. De plus il est riche en minéraux indispensables, dont le magnésium, le fer, le zinc, le cuivre et le manganèse.

Aliment protecteur

L'action antioxydante des flavonoïdes et des polyphénols neutralise l'oxydation cellulaire, responsable du développement de certaines maladies et du vieillissement des tissus. Ils assurent une bonne fluidité du sang et protègent donc contre les maladies cardiovasculaires. Isabelle Émond, nutritionniste, rappelle que la capacité antioxydante du cacao serait jusqu'à cinq fois plus élevée que celle du thé noir, deux ou trois fois plus élevée que celle du thé vert et deux fois plus élevée que celle du vin.

Aliment « chasse-déprime »

Si pour plusieurs, le chocolat est un remède miracle contre la déprime, il faut nuancer. Il contient de l'anandamide, une substance agissant sur notre organisme de la même manière que le cannabis qui a un effet antidépresseur et stimulant. Mais ces substances sont présentes en trop petites quantités pour exercer une réelle influence. Pour obtenir un effet il faudrait consommer environ 100 kilos de chocolat !

Aliment plaisir

Grâce à sa teneur en sérotonine, le chocolat aurait un effet positif sur notre moral. Plus heureux quand on mange du chocolat? Pas étonnant, on se sent bien quand on se fait plaisir en mangeant une gourmandise que l'on aime! Et pas question de culpabiliser pour un morceau ou deux! Difficile d'arrêter de manger du chocolat quand on s'est laissé tenter? C'est la faute à certaines substances qui imitent l'hormone libérée quand on est en amour. Aussi, parce que le chocolat déclenche la sécrétion d'endorphine qui soulage la douleur et accentue la sensation de bien-être, on comprend notre propension pour celui-ci.

Les types de chocolat

Dans nos critères de choix, c'est le cacao qu'il faut rechercher dans les aliments. Selon la quantité de cacao qu'ils contiennent, la teneur en flavonoïdes varie aussi. La poudre de cacao arrive en tête de liste pour la teneur la plus élevée, suivie par le chocolat noir. Plus ils sont riches en cacao, moins les chocolats contiennent de sucre. Il est maintenant possible de retrouver des chocolats dont la teneur en sucre est faible et dont la teneur en cacao surpasse les 75%.

Un morceau de chocolat pour...

Le cœur: Des chercheurs néerlandais pensent que manger du chocolat chaque jour aiderait à réduire la tension artérielle et le risque de mourir d'un trouble cardiovasculaire.

La mémoire: Les flavonoïdes améliorent la circulation sanguine et le fonctionnement du cerveau. Des chercheurs de l'École de médecine de Harvard croient que le chocolat pourrait même prévenir le déclin cognitif et des maladies comme l'Alzheimer.

Anti fatigue: Comme le café, le chocolat contient de la caféine. Voilà pourquoi le chocolat nous stimule autant. En cas de coup de barre au milieu de l'après-midi, un morceau de chocolat noir réveille notre énergie.

Vivre mieux: Le British Medical Journal relève que les mangeurs modérés de chocolat (de 1 à 3 tablettes par mois) réduisent leurs risques de mortalité de 36%, comparativement à ceux qui le bannissent complètement de leur régime.

Donc, manger du chocolat modérément est bon pour votre santé autant que votre moral!





Le pouvoir de l'amitié

Un ami c'est quelqu'un qui nous connaît bien et qui nous aime quand même.

Les sept clés des relations extraordinaires

Nos relations avec les autres contribuent à améliorer notre expérience de la vie. De bonnes relations diminuent le stress et nous aident à mieux nous connaître. Mais qu'est-ce qu'une relation? Une relation est un lieu où l'on donne d'abord et non un lieu où l'on prend. Il existe sept clés qui vous permettront d'entretenir des relations extraordinaires. Les voici :

Première clé : Le respect

Le besoin d'être respecté et reconnu est fondamental dans toutes nos relations. Si vous ne comprenez ni ne respectez les besoins, les intérêts et les valeurs des autres, vous ne leur exprimez pas de respect. Cela occasionne des différends et appauvrit les relations. Sans respect, nos relations sont condamnées à rester superficielles et insatisfaisantes. Si vous acceptez globalement les autres et que vous n'essayez pas de les changer, ils ne se sentiront pas jugés et vous respectent à leur tour!

Seconde clé : La confiance

Que sont les relations sans confiance? Dans nos relations, la confiance permet aux autres de savoir que nous sommes là pour de bonnes raisons. La confiance découle du respect et elle permet aux autres de se sentir complètement eux-mêmes en notre compagnie. C'est également dans la confiance que naît l'intimité. Cette intimité nous permet d'approfondir nos relations, de connaître les autres au-delà de la pluie et du beau temps. N'est-ce pas là la définition d'une relation enrichissante?

Troisième clé : Le partage

La qualité de nos relations dépend de la qualité de ce que nous partageons avec les autres. Or, dans notre monde de consommation, nous sommes parfois portés à monnayer nos relations : « Je ferai ceci seulement si tu fais cela. » Cette attitude favorise les conflits, car chacun se met à comptabiliser ce qu'il fait pour les autres, qui doivent toujours rendre la pareille. Cette attitude fait éclore le doute et la comparaison. Au contraire, le partage nous demande de donner sans rien attendre en retour. C'est ce qui fait naître le cercle vertueux de la réciprocité : si je donne gratuitement sans attente de retour, les autres me donneront eux aussi gratuitement. Le calcul est alors remplacé par le don de soi, qui inspire à son tour le soutien de la part des autres. Le partage fonde ainsi des relations durables, encourage le respect, la confiance et l'attachement profond.

Quatrième clé : Le compromis

Entrer en relation avec les autres implique toujours qu'il y ait des divergences entre les intérêts et les manières de voir la vie. Chaque relation demande que nous mettions de côté une partie de nos priorités pour nous ouvrir à ce que les autres sont, pensent et désirent. Par exemple, quand un conflit survient entre deux personnes qui possèdent un caractère fort, aucune d'entre elles ne veut plier pour ne pas donner « raison » à l'autre. Cette attitude, fondée sur l'orgueil, assure que les relations se détérioreront, puisqu'elle fait croître l'agressivité et nuit à la communication. Si nous ne pensons qu'à nous-mêmes, aucun compromis n'est possible. Pour qu'il y ait relation, il doit donc y avoir compromis.

Cinquième clé : L'empathie

Le Dalaï-lama décrit la compassion comme la manière la plus fondamentale de rejoindre les autres. Si nous nous concentrons sur ce qui nous rejoint, et non sur ce qui nous oppose, nous nourrissons cette compassion. Ainsi en est-il de l'empathie. L'empathie est la capacité à se mettre à la place des autres pour prendre conscience de ce qu'ils vivent. Elle implique l'effort de comprendre le point de vue et les émotions de l'autre avant de réagir. L'empathie favorise l'échange, la confiance et le respect.

Sixième clé : La collaboration

La collaboration découle d'une constatation simple : j'obtiendrai plus si j'aide les autres et que les autres m'aident que si je reste tout seul. La collaboration décuple nos forces et nos possibilités, à condition que tous participent! La collaboration est donc aux relations ce que l'huile est aux rouages d'une machine. Et pour collaborer efficacement, nous devons rester ouverts! Sans cette ouverture, nous restons centrés sur notre personne. C'est pourquoi la collaboration nous demande de reconnaître que les autres ont besoin de notre soutien autant que nous avons besoin du leur.

Septième clé : La communication

La dernière clé, mais non la moindre, est la communication. Comment pouvons-nous espérer des relations extraordinaires si nous n'exprimons pas aux autres ce que nous pensons? La communication favorise la compréhension mutuelle et nous aide à dissiper les malentendus. Une communication honnête et respectueuse nous permet d'approfondir nos relations avec les autres. Car si nous leur cachons des choses, ils ne pourront jamais nous percevoir tels que nous sommes et ne nous feront jamais complètement confiance. Des lacunes dans la communication nuisent au respect et empêchent l'intimité qui forme le ciment des relations.



Recettes

Pennes au brocoli et aux crevettes

2 tasses de bouquets de brocoli; 1/3 tasse d'huile d'olive; 1/3 tasse d'eau; 2 gousses d'ail; 1 livre de crevettes moyennes parées; 1 livre de penne; 4 c. à table de beurre; 4 c. à table de persil frais haché; 4 c. à table de basilic frais haché; sel et poivre;

Faire cuire le brocoli en le laissant croquant. Réserver l'eau. Dans une grande casserole chauffer l'huile. Ajouter le brocoli égoutté, l'ail et 1/3 tasse d'eau de cuisson. Mélanger et cuire 2 à 3 minutes. Ajouter les crevettes, sel et poivre. Laisser mijoter jusqu'à ce que les crevettes soient cuites. Dans l'eau des brocolis cuire les pâtes. Égoutter et ajouter au mélange de crevettes. Ajouter le beurre et les herbes fraîches. Bien mélanger.

Suggestion de Louise Jutras



Gâteau aux carottes

2/3 tasse d'huile; 1 1/2 tasse de carottes râpées; 2 œufs; 1 1/2 tasse de farine; 1 tasse de sucre; 1 c. à thé de poudre à pâte; 1/2 c. à thé de vanille; 1/4 c. à thé de sel; 1/2 tasse de raisins secs. Battre ensemble huile, œufs et carottes. Ajouter les ingrédients secs et mélanger. Verser dans un moule et cuire 1 heure à 350F.

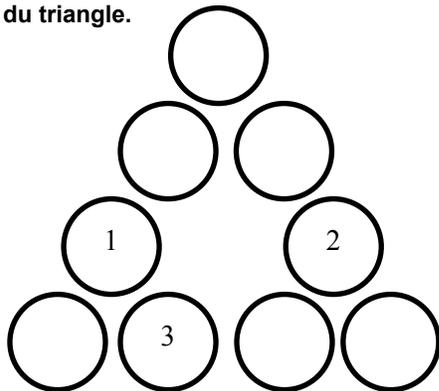
Suggestion de Emma Gagnon



Divertissons-nous un peu...

Gymnastique des méninges

Ajoutez les nombres manquants 4, 5, 6, 7, 8 et 9 de façon à ce que la somme soit de 23 sur chacun des côtés du triangle.



Le triplé

Une seule et même lettre vous permettra de compléter chaque mot. À vous de trouver laquelle!

Exemple: TableTTe

_ ncr_m_ner
 _xc_pt_r
 p_essu_e_
 fo_g_e_se
 suri_te_da_t
 grai__eu_e

:stufn:ifoi:

SUDOKU

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

C T P Q U S N B E O M I N E
 N I I M O A R D C O N M N N
 A E A L U U I E D O E
 N R N V S E M
 L E

Phrase mystère
 Thème: Amour

Placez les lettres dans chaque colonnes, dans la case appropriée, afin de former une phrase.

Réponse: L'amour commence quand on n'a plus besoin ni envie de mentir



Les dictons de février et mars

Février avec neige nous garantit un bel été.
 Le lendemain de saint Blaise (3 février) souvent l'hiver s'apaise.
 Février et mars chaud, mettent le printemps au tombeau.
 Février neigeux, été avantageux.
 Février qui gèle et tonne annonce un bel automne.
 Février trop doux, printemps en courroux.
 À mars poudreux, avril pluvieux.
 Quand en mars il tonne, l'année sera bonne.
 Mars venteux et avril pluvieux font le mai gai et gracieux.
 Mars aride, avril humide.
 Brouillards en mars, gelée en mai.
 Quand il gèle à la saint Benjamin (25 mars), gelée toute l'année.



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