

# L'Envolée

## Y a du soleil...

Juillet est depuis longtemps associé aux vacances. Mais on va se le dire... depuis 2 ans les vacances se passent dans notre cours. Cela a permis à plusieurs d'embellir leur petit coin de gazon et d'en profiter pleinement. Prendre le temps de se déposer et apprécier ce qui nous entoure, ça aussi ça fait du bien. Alors sortez la chaise longue et relaxer comme si vous étiez dans un autre pays et profiter du soleil et du chant des oiseaux.



### Sommaire:

Mot de la directrice

La page technologique

3 étapes pour mieux vivre

Rebondir après une épreuve

Mot de l'intervenante

Peut-on se faire des câlins?

Quand les printemps s'additionnent

Ce que les enfants nous enseignent

Réflexion et relaxation

4 traits du TDAH chez l'adulte

Recettes

Coin détente

Si tu crois...

### Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et Virginie Fredette

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

## Mot de la directrice

Comme vous les savez notre travail en santé mentale chez Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* est d'y faire de la prévention et de la promotion. Ce sont des mots que nous utilisons souvent, mais savons-nous vraiment ce qu'ils signifient?

Voici ce que ces mots signifient dans le cadre de notre travail;

**PROMOTION: Améliorer la capacité à prendre le contrôle de sa vie et de sa santé.**

Elle peut aider les gens à prendre en charge des situations qui affectent leur santé et à participer aux décisions concernant leur vie et leur santé.

**Favoriser la résilience.** La résilience est le résultat de multiples processus qui viennent interrompre des trajectoires négatives.

**Adopter un point de vue positif.** Elle est fondée sur les atouts plutôt que sur les déficits. Elle est développée sur la base de l'autonomie et l'aide aux personnes et aux collectivités en vue de reconnaître leurs forces et d'identifier leur propre destinée. Elle fournit des ressources pour permettre cette autonomisation dans un environnement favorable.

**PRÉVENTION: Agie avant l'apparition des problèmes de santé mentale.**

C'est en agissant pour réduire les facteurs qui sapent ou qui détériorent les conditions de vie des individus que la prévention prend tout son sens (agir avant l'apparition des problèmes de santé mentale) et qu'elle devient efficace. La prévention de la maladie mentale permet, par exemple, de changer certaines conditions de vie sociales qui dévalorisent et isolent les individus, afin de prévenir la violence, la détresse, la dépression, la négligence, l'abus, etc.

**Tenter de réduire la présence de facteurs ou conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des individus.**

Ainsi, les facteurs qui représentent les plus importants risques pour la santé mentale des individus sont davantage présents dans leurs milieux de vie ou fortement liés à leurs conditions de vie, plutôt qu'à leur vulnérabilité personnelle. À titre d'exemple, on pense à la pauvreté, à l'intimidation dans les écoles, à la surcharge de travail, à la non-reconnaissance au travail, aux logements insalubres.

Source: <https://www.mouvementsmq.ca/sante-mentale/promotion-et-prevention>

Vous en savez maintenant peut-être un peu plus sur notre important travail de promotion et de prévention en santé mentale dans la région et à travers le Québec.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous, il nous fera plaisir d'y répondre.

*Nathalie Desmarais*, directrice générale



**À la mémoire des 125 enfants autochtones enterrés près d'un pensionnat à Kamloops en Colombie-Britannique, découvert en mai dernier, voici un lien vers 5 contes et légendes autochtone à découvrir en famille.**

[Contes et légendes](#)

## 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](#) [Conciliation travail famille](#)

**Bandes dessinées:** [Les émotions une question de survie](#) [Les émotions pas juste dans la tête](#)  
[Les émotions, à chacun son ressenti](#) [Les émotions une étape à la fois](#)  
[Les émotions ont besoin d'attention](#) [Les émotions frappent à la porte](#)

**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](#)

**Santé mentale au travail:** [L'intelligence des émotions au travail](#) [Agir au travail](#)

**Fiches d'animation:** [Ressentir, c'est recevoir un message](#) [Découvrir](#)

Lettre d'opinion et entrevue avec la directrice du Mouvement santé mentale Québec madame Renée Ouimet  
<https://www.journaldequebec.com/2021/05/04/et-si-on-se-parlait-maintenant-de-contagion-emotionnelle>

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)

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

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



## 3 étapes pour mieux vivre

Qu'est-ce qu'on entend par qualité de vie? Est-ce quelque chose qui se développe, qui s'apprend ou qui se négocie? Les gens qui ont du succès ont-ils vraiment une meilleure qualité de vie? Santé et qualité de vie vont-elles de pair? Sinon, pourquoi voit-on parfois des handicapés physiques en fauteuil roulant afficher un superbe sourire? Et que penser de ces gens d'affaires qui réussissent bien mais qui essaient de cacher leur tension derrière un masque superficiel?

### La sempiternelle confusion

L'être humain a toujours confondu qualité de vie et situation financière, qualité de vie et pouvoir d'achat ou accumulation de biens matériels. Malheureusement, cette qualité de vie n'a jamais été définie en fonction de ce qu'une personne est intérieurement. En fait, aux yeux des gens, ce n'est pas tant ce que l'on est comme individu qui importe, mais bel et bien ce que l'on représente, ce que l'on fait, ce que l'on possède et ce que l'on affiche. En somme, une telle course au succès marquée par l'égoïsme et l'orgueil mène à la frustration, à l'angoisse, au désespoir et à la peur du lendemain. Voilà sans doute l'une des causes premières de la santé précaire des gens et de leur vulnérabilité.

### S'avoir s'accepter

Et pendant ce temps, qu'en est-il de nos qualités intérieures? Pourquoi ne pas chercher à être bien dans sa peau et à s'accepter tel que l'on est? Avec nos qualités et nos défauts! Avoir une qualité de vie, ce n'est pas exiger de soi la perfection, ou la poursuite d'un rêve impossible. Ce n'est pas douter de soi. Ce n'est pas chercher à épater la galerie ni entretenir l'illusion que la vraie vie c'est quelque chose de superficiel. Ce n'est pas non plus s'en tenir aux limites qu'on s'est imposées ni maintenir les blocages mentaux dont on est conscient.

C'est plutôt ne jamais cesser de croire en soi. C'est plutôt changer ce que l'on peut, évoluer en fonction de ses besoins personnels, faire preuve d'une grande discipline, ne jamais cesser de s'améliorer et reconnaître que nous sommes responsables de notre vie, qu'elle dépend de chacun de nous.

Et pour y arriver, pourquoi ne pas écouter la voix du cœur? Pourquoi ne pas travailler sans cesse à l'amélioration de notre bien-être physique et de nos valeurs personnelles?

SOMME TOUTE...	ON TROUVE...	RÉSULTATS
Quand on est bien dans sa peau	Une forme de bonheur personnel	Ça se reflète sur notre entourage
Quand on exprime ce que l'on ressent	Une satisfaction personnelle	Ça donne moins d'emprise au négatif
Quand on dialogue et qu'on est à l'écoute	L'autre; on le découvre	On comprend et on apprécie mieux les autres
Quand on sourit à la vie	Une joie intérieure	On a le goût de la découverte et de la recherche
Quand on se montre compréhensif	Le respect et l'empathie	On récolte beaucoup
Quand on apaise les tensions	Une force qui nous conduit vers la liberté	On voit la vie et les gens d'une autre façon
Quand on respecte ses limites	La paix	On acquiert de l'expérience et des connaissances
Quand on fait du sport	Une meilleure oxygénation de nos cellules	On a une meilleure santé globale
Quand on prend le temps de s'arrêter	Le calme et la détente	On a ensuite une efficacité accrue
Quand on lit	Le savoir, la créativité et la connaissance	On a une meilleure compréhension de la vie et des gens
Quand on est fier de son travail	Une réelle gratification	On ressent une fierté personnelle; on développe sa confiance et une belle image de soi
Quand on prie ou médite	Une grande sérénité, on se retrouve	On trouve une paix intérieure

## Rebondir après une épreuve

*Environ une personne sur deux subit un traumatisme au cours de sa vie: inceste, viol, perte précoce d'un parent, maladie grave, guerre...On peut imaginer la terrible souffrance que cela engendre chez les victimes. Mais comment font-elles pour survivre?*

On a longtemps cru qu'un enfant qui vit des expériences terribles deviendra un adulte perturbé. On sait maintenant que ce n'est pas nécessairement le cas. Certains peuvent même en sortir plus forts. On dit alors d'eux qu'ils sont résilients, c'est-à-dire capables de poursuivre leur vie malgré la blessure, sans rester fixés sur cette dernière. Être résilient ne signifie pas être invulnérable. « L'art de naviguer dans les torrents », selon l'expression de Boris Cyrulnik, éthologiste, psychothérapeute et auteur du livre « Un merveilleux malheur », repose sur un certain nombre de facteurs. Mais une chose est sûre; la résilience peut se manifester chez chacun de nous. Et cette aptitude contribue au maintien d'une bonne santé physique et mentale.

### Au fil des observations

En psychologie, le concept de résilience est apparu dans les années 60 grâce à Emmy Werner. Cette psychologue américaine s'était rendue à Hawaï pour évaluer le développement d'enfants qui n'avaient pas de famille, n'allaient pas à l'école et vivaient dans une grande misère, exposés aux maladies et à la violence. Après un suivi qui a duré 30 ans, elle a constaté que 70% de ces individus étaient en piteux état, mais que 30% savaient lire et écrire, avaient appris un métier et fondé un foyer. Comment expliquer la fragilité et les aptitudes à résister aux conditions difficiles de l'existence?

On a d'abord cru que la résilience était une caractéristique de l'individu ou une façon d'agir face à un stress. Mais c'est avant tout la capacité de se développer avec succès dans des environnements qui auraient dû être néfastes à ce développement; cette faculté permet non seulement de « tenir le coup », mais bien souvent aussi de rebondir en tirant profit des traumatismes passés. Selon Boris Cyrulnik, des « braises de résilience » sont présentes en chacun de nous. « Qu'on souffle dessus à bon escient, et l'enfant meurtri, fracassé, stoppé net dans son développement par le deuil, la maltraitance ou les atrocités de la guerre sortira de son « agonie psychique » et reprendra le chemin de la vie ». Toutefois, la résilience ne relève pas uniquement de l'individu; la nature des liens affectifs qui prévalait avant, pendant et après le stress va influencer son adaptation.

### Les « systèmes de survie »

Il existe différentes manières de lutter contre les situations traumatisantes.

- L'apparition de symptômes physiques à la suite des agressions subies. Certains se réfugient momentanément dans la maladie et, grâce aux soins que cette affection entraîne, ils tissent une sorte de cocon protecteur leur permettant de se placer dans une position d'attente. Ils luttent ainsi contre les éléments dépressifs, qu'ils parviennent peu à peu à maîtriser.
- La création d'un monde imaginaire permet d'échapper aux dures réalités de la vie. L'enfant utilise spontanément cette façon de faire dans ses jeux. Il peut ainsi s'inventer des peurs qui semblent terrifiantes, mais comme il peut les doser, les répéter en les contrôlant et les partager avec ses pairs, il parvient à gérer son anxiété. La construction d'un tel espace psychique lui permet d'affronter des difficultés apparemment insurmontables. Plusieurs artistes romanciers et compositeurs reconnaissent qu'une partie de leur richesse créatrice a pris ses racines dans un tel processus.
- Une mise à distance de l'événement traumatique. L'individu relativise cet événement en niant les émotions ressenties, ce qui peut être dangereux pour son équilibre personnel, mais lui permet aussi de les « refroidir » afin de les métaboliser par la suite. Il centre son attention sur quelques détails en s'isolant du contexte.
- L'évocation de personnes significatives. Pour « tenir le coup » dans une situation d'injustice ou d'abandon, par exemple, un être humain peut s'appuyer sur son environnement actuel ou sur des souvenirs de son environnement antérieur s'il a connu des personnes empathiques qui le respectaient et qui croyaient en son évolution positive. Il garde au fond de lui la certitude inébranlable qu'un de ses semblables a su le voir comme un être à part entière, digne d'estime.

### La résilience: toujours possible?

Selon la période, l'âge, le contexte et le type de personnalité, chacun possède ou ne possède pas, à un moment donné, les moyens de faire face positivement aux écueils de son développement. La résilience est donc variable dans le temps: elle peut exister à un moment donné de la vie et ne pas surgir à un autre. De plus, il arrive qu'un individu qui semble être sorti indemne d'événements tragiques fasse montre, des années plus tard, d'une fragilité particulière. Les processus résilients peuvent donc être trompeurs.

Bref, on ne peut pas toujours faire l'économie de la souffrance pour affermir sa créativité, et c'est parfois après un tel cheminement douloureux qu'on peut actualiser des forces demeurées jusqu'alors latentes et inconnues et réveiller la résilience. En fait, la capacité à réussir à vivre, à se développer malgré l'adversité, peut s'apprendre tout au long de la vie. Quoi qu'il en soit, toutes les théories sur les aléas du développement humain ne peuvent expliquer l'aventure singulière de chacun. Il demeure une part d'imprévisible d'indéfinissable, qui dépasse les connaissances.

### [Le concept de résilience](#)

## Mot de l'intervenante

Ce mois-ci, j'ai décidé d'écrire sur l'estime de soi. Tout d'abord, parce que c'est une composante essentielle au bien-être de chaque individu. Ensuite, parce qu'elle est l'un des facteurs de protection les plus importants en santé mentale. Et finalement, parce qu'en tant qu'adultes, nous avons un impact sur celle de nos enfants, petits-enfants et sur celle de plusieurs personnes qui nous entourent. C'est donc un sujet qui se doit d'être abordé régulièrement, à mon avis.

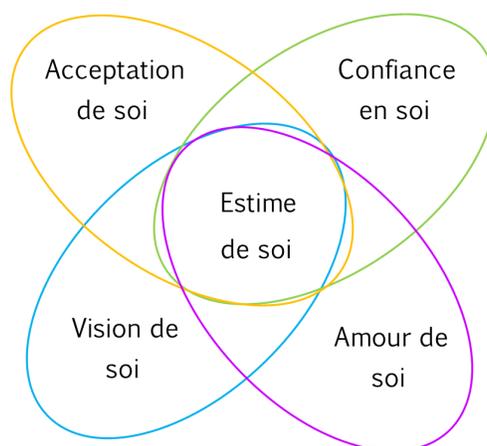
L'estime de soi nous permet principalement de:

- √ Faire des choix
- √ Se faire respecter et se respecter soi-même
- √ Accepter de faire des erreurs et apprendre de celles-ci
- √ Être à l'aise avec les autres et communiquer
- √ Exprimer ses besoins
- √ Exprimer ses idées et sentiments

L'estime de soi, c'est une auto-évaluation de notre propre valeur. C'est savoir reconnaître ses capacités et ses limites personnelles. C'est en quelque sorte dans le but d'avoir un portrait réaliste de soi-même. Elle est souvent confondue avec la confiance en soi. La confiance en soi, elle c'est plutôt, avoir foi en ses forces et en sa capacité de réussir. Ainsi, l'estime de soi et la confiance en soi vont bien ensemble, car elles s'influencent mutuellement. Grâce à ce qu'elle permet, l'estime de soi favorise le bien-être psychologique d'une personne. Elle n'élimine pas les événements difficiles de la vie, mais elle nous permet d'y faire face plus sereinement.

Astuces pour accroître votre estime de soi:

- ◆ Définir vos priorités
- ◆ S'affirmer (mettre ses limites)
- ◆ Définir vos valeurs fondamentales
- ◆ Reconnaître vos qualités
- ◆ Se traiter soi-même avec tendresse
- ◆ Rester positif, chercher du côté des solutions



Une estime de soi qui est renforcée, qui est solide, contribue à l'équilibre de notre santé mentale. Elle commence à se bâtir dès notre plus jeune âge. Les mots et les actions qu'un adulte a à l'égard d'un enfant peut avoir l'effet d'augmenter ou de réduire le sentiment de valeur que celui-ci se porte à lui-même. Il faut donc être particulièrement attentif à notre manière d'intervenir pour ainsi trouver des façons positives et constructives de communiquer avec les gens qui nous entourent. Même lorsqu'on doit faire preuve d'autorité et de discipline, il est possible d'agir dans le respect et de faire attention à ne pas dénigrer l'autre personne (enfant ou pas). Le fait de valider les émotions des petits et de les encourager dans leurs victoires, comme dans leurs apprentissages, leur permet de se développer dans la bienveillance. Lorsqu'on possède une estime de soi positive, on s'accepte davantage comme on est sans chercher l'impossible perfection. C'est très important car au fond...avoir une bonne santé mentale, c'est avant tout, être bien avec soi-même.

*Virginie Fredette, intervenante*

**Veillez prendre note que le café-rencontre du mardi matin n'aura pas lieu les 20 et 27 juillet ainsi que le 10 août 2021.**

## Peut-on se faire des câlins et si oui, de quelle façon?

Avec le déconfinement qui s'opère aux quatre coins du Québec, on peut finalement revoir nos amis et notre famille à l'extérieur.

Mais est-ce permis de se faire des câlins? Si oui, comment faire pour que ce soit sécuritaire.

Comment faire un câlin sécuritaire? Il est important que les deux personnes conservent leur masque. De plus, évitez de vous retrouver face à face. L'idée est d'éviter la propagation des gouttelettes qui pourraient contenir le virus. Il est aussi préférable de s'enlacer à l'extérieur, et de ne pas le faire trop longtemps.

Il est recommandé d'évaluer le risque du câlin: avez-vous été en contact avec des gens ayant contracté la COVID-19 dernièrement? Êtes-vous vaccinés?

Il faudra également garder en tête qu'il faut protéger les personnes vulnérables, puisqu'elles peuvent tomber très malade au moindre virus! Ce n'est peut-être donc pas une bonne idée de prendre ta grand-mère dans tes bras si tu es exposé au quotidien.

Enfin il faut user de notre jugement pour ne pas prendre toutes les personnes que l'on croise dans nos bras, même si l'envie de toucher physiquement nos proches est présente.

En conclusion, un câlin à l'extérieur, le visage loin de celui de l'autre et pas trop longtemps, c'est possible...et ça fait énormément de bien!

Source: [Noovomoi.ca](http://Noovomoi.ca)



## Quand les printemps s'additionnent



Le coin de la rue est deux fois plus loin qu'avant! Et ils ont ajouté une montée que je n'avais jamais remarquée!

J'ai dû cesser de courir après le bus, parce qu'il démarre bien plus vite qu'avant.

Je crois qu'on fait maintenant les marches d'escaliers bien plus hautes que dans le temps!

L'hiver, le chauffage est beaucoup moins efficace qu'autrefois!

Et avez-vous remarqué les petits caractères que les journaux se sont mis à employer?

Les jeunes eux-mêmes ont changé. Il sont bien plus jeunes que lorsque j'avais leurs âge! Et d'un autre côté, les gens de mon âge sont bien plus vieux que moi. L'autre jour, je suis

tombé sur une vieille connaissance, elle avait tellement vieilli qu'elle ne me reconnaissait pas!

Tout le monde parle si bas qu'on ne comprend quasiment rien!

On vous fait des vêtements si serré, surtout à la taille et aux hanches, que c'est désagréable!

Je réfléchissais à tout cela en faisant ma toilette ce matin-là. Ils ne font plus d'aussi bons miroirs qu'il y a 60 ans...

## Ce que les enfants nous enseignent

Fort de nos conseils et de nos encouragements, notre petit ange sait maintenant tenir sa fourchette, compter sur ses doigts et nouer ses lacets. Et si notre enfant nous en apprenait tout autant? Tendresse, audace, bonheur...Il suffit de bien observer les tout-petits pour profiter de leur grande sagesse.

**Ils savent pardonner**

Un ami de la garderie lui arrache brutalement son jouet des mains? Notre pauvre coco hurle au scandale! Il suffit pourtant que quelques minutes pour que ce cruel affront soit oublié et pardonné. Pas de rancune. Les deux camps ennemis enterrent naturellement la hache de guerre et gambadent main dans a main en chantant une comptine.

**Ils prennent des risques**

Les escaliers tortueux, les fourmis carnivores, les cascades vertigineuses...Rien de leur fait peur! Certains diront que les enfants sont inconscients des dangers environnants. Pas faux. Mais il faut tout de même applaudir leur bel optimisme devant l'inconnu. Pour eux, tout est nouveau. Chaque expérience exige audace et courage. Leur approche de prédilection? Ils sautent dans le vide, sans calcul ni filet. Leur cabriole est un fiasco? Ils s'en fichent. A la fois confiants et tenaces, ils feront simplement une nouvelle tentative...quand on aura le dos tourné!

**Ils s'émerveillent de petits riens**

« Je me promenais dehors avec mon fils de 3 ans, se souvient Claudia. Un vieux mouchoir traînait sur le trottoir. J'étais sur le point de crier mon dégoût quand mon enfant m'a dit: « Maman, regarde, un beau nuage qui est tombé du ciel! ». Ses yeux brillaient de bonheur. Ce jour-là, j'ai compris que la moindre petite chose pouvait susciter un grand émerveillement chez les enfants. Peu importe les malheurs et les épreuves, si je peux stimuler l'imagination et préserver la fascination de mes enfants devant les petites choses de la vie, je sais qu'ils seront toujours heureux. »

**Ils vivent dans le présent**

« J'ai toujours eu beaucoup de difficulté à me concentrer sur le moment présent, admet Karine. Soit je ressasse le passé comme un vieux disque qui saute, soit je me projette dans le futur avec appréhension. C'est tout le contraire pour mon fils. Il profite de chaque seconde comme si elle était la plus importante de sa vie. Il ne se soucie jamais du lendemain, pas plus qu'il ne revient sur ses tracas de la veille. Quelle inspiration au quotidien.

**Ils ne comptent pas les bisous**

Quoi de plus attendrissant que notre petit loup qui nous enlace de ses bras caressants? Pour les enfants, toutes les occasions sont bonnes pour échanger un bec esquimau ou donner un gros bisou humide. Rien à voir avec les accolades malhabiles et les baisers prémédités des adultes!

**Ils sont en phase avec leurs émotions**

On fait du poulet pour souper? Gourmand, fiston fait la danse de la joie comme si on lui avait annoncé la visite du Père Noël en plein été. Notre cocotte détecte un minuscule morceau de poivron vert dans son macaroni chinois? Trahie par notre vile supercherie, elle grimace, elle crache et elle tousse comme si on lui avait offert une pomme empoisonnée au cyanure. Question intensité, les enfants fracassent tous les records! « Je me souviens encore de la tristesse de ma fille quand elle a appris la mort de son hamster. Elle était inconsolable! Pour les enfants, il n'existe pas de petit chagrin. Toutes les émotions se vivent à fond la caisse. » Sans basculer dans de tels extrêmes, il est bon de se rappeler que chaque émotion est légitime et doit être vécue.

**Ils savourent leurs victoires**

Au boulot on vient de recruter un client aux poches biens garnies. Au lieu de reconnaître qu'on a fait un bon coup, on attribue cette victoire à la gentillesse de la réceptionniste, aux joies du hasard ou à l'alignement favorable des planètes. Notre petite poulette écrit son prénom? Elle rayonne comme si elle avait remporté un prix Pulitzer! Sans exiger une acclamation enthousiaste au moindre exploit, on peut s'inspirer du sentiment de satisfaction de nos enfants pour renouer avec notre propre fierté.

**Ils abordent les inconnus sans flafla**

On se retrouve seule dans un diner-conférence? On angoisse, on tergiverse, on invente mille et un scénarios qui nous permettraient de briser la glace avec un visage sympathique. Notre petite coccinelle? Elle fonce. Tout simplement. Aussi sociable que charmante, elle se constitue un vaste réseau tentaculaire en deux temps trois sourires. « Je suis naturellement timide, confie Nathalie. Avenante et curieuse, ma fille parle au contraire avec tout le monde. Elle tisse des liens super facilement, peu importe si on se trouve au restaurant, au parc ou dans la rue. Par la force des choses elle me fait partager son ouverture aux autres. »

**Ils se moquent du jugement des autres**

Il crie comme une mouette en plein restaurant. Il affirme haut et fort que ses pantalons lui gratouillent les fesses. Il danse comme s'il voulait éviter une pluie de météorites. Alors que les adultes craignent en permanence le jugement des autres, notre petit bonhomme boude joyeusement toutes les conventions sociales. Au diable les normes et les inhibitions!

(suite page 9)

## Ce que le enfants nous enseignent (suite)

Il se fout de l'opinion publique. Et si on apprenait de son laisser-aller? Parions que ce nouveau détachement nous sera utile pour affronter la prochaine crise de bacon en plein centre commercial...

Ils sortent des sentiers battus

Nos enfants empruntent parfois des chemins surprenants, mais aussi efficaces que ceux choisis par les adultes. « Mes jumeaux ont une imagination surprenante, décrit Carole-Anne. Pour eux, un simple bol vide peut faire office de volant de tracteur, de casque de pompier ou de toupie improvisée. Chaque jour, leur ingéniosité me rappelle l'importance de la créativité. Il faut faire les choses différemment pour obtenir des résultats différents. »

Ils sont heureux au quotidien

Lorsque nous arrivons dans le monde des adultes, notre quête du bonheur prend parfois des accents un peu dramatiques. Serions-nous plus ou moins heureuse à ce nouveau poste, dans ce nouveau loft, avec ce nouveau style de vie? Par opposition, nos enfants carburent aux petits plaisirs du quotidien: courir pieds nus sur le gazon, chasser les papillons, savourer un biscuit au chocolat...Et si c'était eux qui détenaient la véritable recette du bonheur?

Source: Moi&Cie/décembre



## Réflexion et relaxation

**Cher passé, merci pour toutes les leçons. Cher futur, je suis prêt...**

**Tourne-toi vers le soleil et l'ombre sera derrière toi!**

**Ce n'est pas la distance qui sépare les gens, c'est le silence.**

**« C'est impossible, dit la Fierté. C'est risqué, dit l'Expérience. C'est sans issue, dit la Raison. Essayons, dit le Coeur. »**

### 4 astuces pour prendre soin de soi et réduire le stress

Relaxation: [Musique pour évacuer le stress](#)

Relaxation: [Musique flute de pan](#)

Relaxation: [Musique Celtique](#)



## 4 traits du TDAH chez l'adulte

Comment reconnaître ce trouble et en prévenir les effets néfastes.

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) chez l'enfant est bien connu, ses manifestations et ses conséquences largement documentées. On parle toutefois peu de sa présence chez l'adulte. Pourtant, il est maintenant montré que le TDAH persiste à l'âge adulte, même s'il se manifeste autrement que durant l'enfance. Comme les critères diagnostiques du TDAH sont relativement récents, plusieurs personnes atteintes ont passé leur enfance et leur adolescence sans recevoir de diagnostic. Adultes, elles éprouvent des problèmes d'attention et d'organisation difficiles à conjuguer avec la vie quotidienne. Louis Laplante, neuropsychologue et coordonnateur des services cliniques du Service de consultation de l'École de psychologie, présente quatre traits du TDAH chez l'adulte.

### 1- Le manque d'organisation

Difficultés à planifier les activités quotidiennes, maison et espace de travail en désordre, défaut d'assiduité, retards nombreux: le manque d'organisation est l'un des traits prédominants du TDAH chez l'adulte et souvent le premier élément reproché par l'entourage de la personne atteinte.

Considéré moins dérangeant chez l'enfant, ce trait devient plus préoccupant à l'âge adulte. Les exigences et les contraintes augmentent en vieillissant, et ce, sur différents plans: travail, maison, famille, loisirs. Par ailleurs, l'encadrement familial dont bénéficiait souvent l'enfant atteint se fait moins présent à mesure qu'il gagne en âge, le laissant démuni face à la gestion de ses nouvelles responsabilités. C'est à ce moment que le bât blesse, particulièrement au boulot. Comme la désorganisation des gens atteints du TDAH peut affecter le travail de leurs collègues, elle devient plus apparente, plus problématique. Elle peut causer de nombreuses frictions et même, parfois, mener au congédiement.

### 2- La distractibilité

Un autre trait bien connu du TDAH chez l'adulte est la distractibilité, soit la susceptibilité d'une personne à l'interférence exercée par les stimuli externes et internes. La majorité des gens trient les stimuli environnants pour déterminer s'ils sont utiles ou non à leurs tâches du moment. Chez les personnes avec un TDAH, ce filtre attentionnel est défaillant. Chaque bruit, chaque moment est perçu et traité également par leur cerveau, ce qui les empêche de se concentrer sur une tâche en particulier. Les stimuli peuvent également être internes. Certaines personnes atteintes d'un TDAH les définissent comme un chaos d'idées ininterrompu. Le langage intérieur, présent chez tous les individus, est habituellement modulable: j'interromps mon travail pour penser au souper, puis je me remets à la tâche. Avec le TDAH, l'idée du souper amène une quantité d'autres pensées, ne laissant plus de place au traitement de l'information nécessaire pour accomplir la tâche première.



### 3- L'impulsivité

Un troisième trait du TDAH chez l'adulte est l'impulsivité. Même si certains individus atteints de ce trouble disent ressentir une agitation intérieure constante, les conventions sociales endiguent leurs comportements d'impulsivité motrice lorsqu'ils atteignent l'âge adulte. On observe davantage chez eux des comportements de microagitation comme gigoter sur sa chaise, se torturer les mains, jouer avec une mèche de cheveux ou s'impatienter dans une file. Cela dit, l'impulsivité sera plus présente sur le plan verbal. Les adultes atteints d'un TDAH se font souvent reprocher de couper la parole, de compléter les phrases des autres, d'intervenir à des moments inopportuns d'une conversation ou lors d'une réunion. Ils ont aussi tendance à dire des choses qui dépassent leur pensée, leur filtre inhibiteur faisant défaut.

### 4- Le sentiment d'échec et les malaises intérieurs

Les traits précédemment mentionnés et les comportements qui y sont associés peuvent entraîner de graves conséquences dans différentes sphères de la vie des gens ayant un TDAH: difficultés relationnelles dans la vie privée ou professionnelle, embûches au boulot, difficultés financières dues à une mauvaise gestion de leurs avoirs et de leurs factures... Ces revers répétés instaurent un fort sentiment d'échec chez ces personnes et diminuent grandement leur estime d'elles-mêmes. Ne connaissant pas les manifestations du trouble dont elles sont atteintes, elles ne savent pas comment pallier leurs difficultés cognitives et leurs comportements préjudiciables.

De plus, diverses études ont démontré que le TDAH chez l'adulte augmente la vulnérabilité à certains autres problèmes de santé mentale, particulièrement l'anxiété et la dépression. Ces études n'ont pas établi s'il s'agit de troubles associés au TDAH ou s'ils en sont une conséquence. On suppose toutefois que la faible estime de soi et le fort sentiment d'échec ressentis peuvent expliquer l'apparition de ces troubles de santé mentale.

Il importe donc que les adultes croyant être atteints d'un TDAH consultent un spécialiste afin de recevoir un diagnostic adéquat. Par la suite, ils doivent s'assurer d'obtenir une aide personnalisée nécessaire pour améliorer leur situation et trouver des solutions adaptées à leur quotidien et à leurs difficultés.

[http://www.contact.ulaval.ca/article\\_magazine/quatre-traits-du-tdah-chez-ladulte/](http://www.contact.ulaval.ca/article_magazine/quatre-traits-du-tdah-chez-ladulte/)

# Recettes

## Poulet au ketchup

8 hauts de cuisse de poulet; 1/4 tasse d'huile; 1 c. à thé d'ail; 1 tasse de ketchup; 2 c. à table d'origan, persil, épices italiennes; 4 c. à soupe de sucre; 4 c. à soupe de vinaigre; 1 c. à thé de sel; 1 c. à thé de poivre; 1 1/2 tasse de bière.

Rôtir le poulet dans l'huile et placer dans un plat allant au four. Dans le gras mettre les autres ingrédients, mélanger et verser sur le poulet. Couvrir et cuire à 350F pendant environ 1 heure.

## Roulé aux Rice Krispies

3/4 tasse de sirop de maïs; 3/4 tasse de sucre; 3/4 tasse de beurre d'arachides; 2 c. à soupe de beurre; 4 1/2 tasse de Rice Krispies. À feu moyen dissoudre le sucre dans le sirop de maïs. Retirer du feu quand ça bouillonne. Incorporer le beurre d'arachides et le beurre. Ajouter les Rice Krispies. Presser dans une tôle à pâtisserie beurrée de 15x10.

1/3 tasse de beurre; 2 c. à thé de lait; 1 1/2 tasse de sucre à glacer; 2/3 tasse de cacao. Dans un chaudron fondre le beurre dans le lait. Retirer du feu et ajouter le sucre à glacer et le cacao. Retirer le premier mélange de la tôle et couvrir de la préparation au chocolat. Roulez et envelopper de papier ciré. Réfrigérer et couper en tranche pour servir.

# Coin détente

Trouvez le mot-clé qui relie ces trois mots:

- Rouge - Morte - Méditerranée \_\_\_\_\_
- Nouvel âge - Rock - Jazz \_\_\_\_\_
- Sucre - Citron - Crème \_\_\_\_\_
- Vertes - Germées - de Lima \_\_\_\_\_
- Baseball - Majorette - Golf \_\_\_\_\_
- Page - Chapitre - Chevet \_\_\_\_\_
- Lion - Cancer - Grande Ourse \_\_\_\_\_
- Dieu - Planète - Thermomètre \_\_\_\_\_
- John - Paul - Ringo \_\_\_\_\_
- Noire - Rouge - Aillée \_\_\_\_\_
- Cumin - Cari - Cannelle \_\_\_\_\_
- Michigan - Ontario - St-Jean \_\_\_\_\_
- Hongre - Mustang - Étalon \_\_\_\_\_
- Oreille - Chandelle - Abeille \_\_\_\_\_

Réponses: Mer - Musique - Tarte - Fève - Bâton - Livre - Constellation - Mercure - Bealles - Fourmi - Epice - Lac - Cheval - Cire

Trouvez les lettres manquantes pour former un mot de 12 lettres.

\_ H I L A N \_ \_ \_ \_ \_

Placez les lettres en ordre alphabétique inverse.  
FRAGMENTATION

Quel est l'intrus? Mèche; Arbre; Finir; Colon; Kayak

Modifiez une lettre dans chacun des mots pour trouver le nom de six items vestimentaires. Sonnet; Jute; Lobe; Mouton; Tas; Filet

Modifiez une lettre dans chacun des mots pour trouver six noms d'oiseaux. Cafard; Col; Pouce; Couette; angle; coussin

Trouvez les lettres manquantes pour former un mot de 12 lettres.

\_ \_ \_ N T - V I \_ \_ \_ \_ \_

Réponse: Philanthrope. Tronmigraa. Arbre, les autres ont deux fois la même voyelle. Bonnet, Jute, Robe, Bouton, Bas, Gilet, Canard, Coq, Poule, Mouette, Aigle, Poussin, Point-virgule

- Que fait une vache quand elle à les yeux fermés?
- Comment appelle-t-on un bébé éléphant prématuré?
- Pourquoi les pêcheurs ne sont pas gros?
- Que dit le requin après avoir manger un poisson-clown?
- Dans la phrase « le voleur a volé une télévision » où est le sujet?



Réponses: Elle fabrique du lait concentré. Un éléphant tôt. Parce qu'ils surveillent leur ligne. Ça goûte drôle. En prison.

Il y a un très grand cocotier et 4 animaux: un lion, un singe, une girafe et un écureuil qui sont tout près de l'arbre. Ils décident de se lancer un défi entre eux. Quel animal sera le plus rapide pour atteindre le régime de banane au sommet de l'arbre? Selon vous, quel animal gagnera le défi?

Réponse: aucun, il n'y a pas de bananes dans un cocotier.

## Si tu crois...

Si tu crois qu'un sourire est plus fort qu'une arme.

Si tu crois que ce qui rassemble les hommes est plus important que ce qui les divise.

Si tu peux écouter le malheureux qui te fait perdre du temps et lui garder ton sourire.

Si tu sais accepter la critique et en faire ton profit sans la renvoyer et sans te défendre.

Si tu peux te réjouir de la joie de ton voisin.

Si l'injustice qui frappe les autres te révolte autant que celle que tu subis.

Si tu crois qu'un pardon va plus loin qu'une vengeance.

Si tu sais donner gratuitement de ton temps.

Si pour toi, l'étranger que tu rencontres est un frère.

Si tu partages ton pain et que tu sais y joindre un morceau de ton cœur.

Si tu sais préférer l'espérance au soupçon.

Si le regard d'un enfant parvient encore à désarmer ton cœur.

Si tu crois que l'amour est la seule force de discussion.

**ALORS LA PAIX VIENDRA**



**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.