



De belles activités durant l'été

N'oubliez pas de participer aux activités d'été!

Le milieu de vie L'Astuce est ouvert les mardis et jeudis de 9h à 12h et de 13h à 16h.

Venez y rencontrer des amis(es), proposer et participer à des activités.

Marie-Lyne vous attend!

Tous les mardis du mois d'août c'est Mona, notre professeur de Tai chi, qui vous donne rendez-vous à Regard-sur-le-Fleuve.

Venez voir et participer à une démonstration de Tai chi 108 et Tai chi santé de 10h30 à 11h30.

Repérez la banderole de Santé mentale Québec-Pierre - De Saurel et joignez-vous à nous!



Sommaire:

Activités d'été
Mot de la coordonnatrice
Retour sur la SNSM 2017
Tableau des forces de caractère
Liste de vos droits de base
Comment rester en santé
Activités du mois
L'influence de la couleur
Activités de L'Astuce
Le pouvoir de l'amitié
Recettes
Divertissons-nous...

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais
Conception et mise en page:
Sylvette Pilon

Mot de la coordonnatrice

C'est avec grand plaisir que je vous écris aujourd'hui!

Je réalise peu à peu que mon retour approche et j'en suis très heureuse!

C'est bien beau un congé de maternité mais personnellement l'action du travail me manque un peu.

J'ai profité pleinement de mon congé avec mon petit Charles-Étienne et vous ne pouvez savoir à quel point je suis comblée de bonheur et privilégiée d'avoir pu passer tout ce temps de qualité avec lui et ma famille ces derniers mois.

Comme vous l'avez constaté, Santé mentale Québec-*Pierre-De Saurel* a continué de briller en mon absence par la présence de Martine. Je savais que ma place serait bien réchauffée lorsque j'ai su que c'était elle qui prendrait le relais durant mon congé. Et je suis plus que satisfaite du travail accompli par elle et mon équipe.

Beaucoup de nouveautés et de changements se sont produits pour le bien de l'organisme ces derniers mois et je souhaite que cela continue.

Le 26 juin prochain je reprends le relais!

J'ai hâte de vous revoir et de continuer à vous offrir le meilleur de moi-même avec des idées qui vous combleront!

À bientôt,

Nathalie

Coordonnatrice



Semaine de la santé mentale 2017

Retour sur la semaine nationale de la santé mentale qui se tenait du 1^{er} au 7 mai dernier



© Annie Bourque

Une belle couverture médiatique pour la conférence de presse du 1^{er} mai. Présentation de la marraine de la semaine NathB photographe et La Caravane du Bonheur. Inauguration officielle du Milieu de Vie qui s'appellera désormais *L'Astuce*.

Mardi la « Journée de Bonheur » a fait le bonheur de plus de 70 personnes qui sont venues se faire chouchouter par l'équipe de professionnelles de la Caravane du Bonheur. Chaque personne est repartie avec le sourire et une belle photo.

Mercredi le déjeuner des membres à rassemblée 48 personnes qui se sont vu remettre un sac à magasinage au couleur de Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel.



Jeudi le 4 mai, conférence avec Christine Michaud. Ce fut un pur bonheur! Madame Michaud est d'une générosité et d'une joie de vivre sans borne. 112 personnes se sont joint à elle pour cette magnifique soirée.

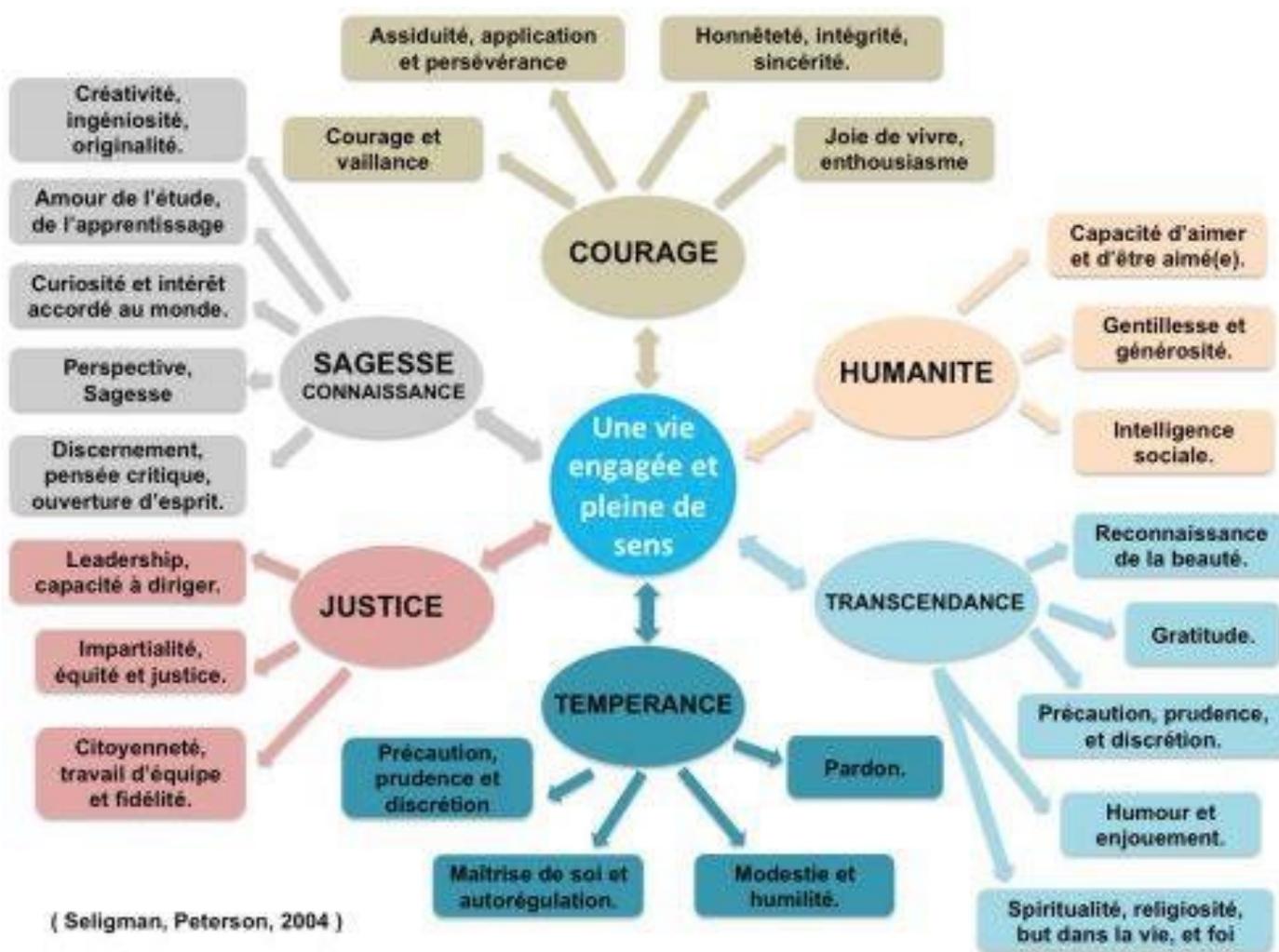
Vendredi journée de promotion aux Promenades de Sorel. Plusieurs de nos membres sont venus passer quelques heures en notre compagnie et ont participé aux activités démontrées. Atelier de tricot, tai chi, yoga famille, échecs.



Tableau des forces de caractère

Durant sa conférence, Christine Michaud nous a partagé un tableau des forces de caractère selon Seligman et Peterson

Allez faire le test sur www.viasurvey.org, (il faut s'inscrire pour faire le test) et voyez le résultat vous concernant.



Madame Michaud nous a également suggéré la lecture du livre de Juliette Allais, *Marche ou la vie t'ensoleille*

UN PUR BONHEUR POUR RÉENCHANTER SA VIE.
CHRISTINE MICHAUD

Vous trouverez dans notre bibliothèque à l'Astuce les livres de Christine Michaud: « Le Miracle » et « Mon projet bonheur » que vous pourrez emprunter.

Christine Michaud
Professe de Frédéric Lenoir

Un programme de 12 semaines pour rêver, croire, agir, se libérer, s'élever, s'émanciper, créer, bouger, s'aimer, se voir, célébrer, vivre la vie et plus encore!

edito

Liste de vos droits de base

1. Vous avez le droit de ne pas être parfait.
2. Vous avez le droit d'être votre propre juge en ce qui concerne vos pensées, vos émotions, votre comportement et vous avez le droit de prendre la responsabilité des conséquences de vos comportements.
3. Vous avez le droit de ne pas fournir de raisons, ni d'excuses pour justifier votre comportement.
4. Vous avez le droit de juger si c'est votre responsabilité de fournir une solution aux problèmes des autres et vous avez le droit de ne pas être concerné par les problèmes des autres.
5. Vous avez le droit de faire des erreurs et d'être responsable des conséquences.
6. Vous avez le droit de dire: « Je ne sais pas ».
7. Vous avez le droit d'être illogique en prenant une décision.
8. Vous avez le droit de changer d'idée.
9. Vous avez le droit de dire: « Je ne comprends pas ».
10. Vous avez le droit de dire: « Ça ne m'intéresse pas ».
11. Vous avez le droit de dire: « Je ne veux pas ».

Source: Guide d'animation « Mieux-être en tête »



Comment rester en santé

1. Ne vous occupez pas de chiffres non nécessaire. Ceci inclut l'âge, le poids, le taux de cholestérol. Laissez le docteur s'en préoccuper, c'est la raison pour laquelle on paie l'assurance maladie!
2. Ne conservez que les amis joyeux! Les grincheux vous démoralisent!
3. Continuez à apprendre. Apprenez toujours plus au sujet des ordinateurs, du jardinage ou autre...
4. Riez souvent. Riez jusqu'à ce que vous n'ayez plus de souffle et que vos larmes coulent.
5. Si vous avez une grosse peine, pleurez, séchez vos larmes et continuez votre chemin... La seule personne qui nous accompagne pour la vie est nous-même. Soyez VIVANT toute votre vie.
6. Entourez-vous de choses que vous aimez et prenez soin de votre santé!
7. Ne voyagez pas dans le temps vers la culpabilité. Voyagez jusqu'au centre d'achats, vers la campagne, vers un pays voisin mais jamais où vous rencontrerez la culpabilité.
8. Dites à ceux que vous aimez que vous les aimez à chaque occasion.

ET SOUVENEZ-VOUS:

La vie ne se mesure pas par le nombre de respiration prises mais par le nombre de moments qui nous ont coupé le souffle.

Rions un peu...



Un gendarme fait stopper une automobiliste.
 - Vous n'aviez pas vu le feu rouge ?
 - Si, c'est vous que je n'avais pas vu !



Activités du mois

Personnel présent au bureau tous les jours		Juin 2017				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
			31 Mai Atelier : J'ai de la valeur	1 Milieu de Vie	2	
5		6 Milieu de Vie	7 Atelier : J'ai de la valeur	8 Milieu de Vie	9	
12		13 Milieu de Vie	14 Assemblée générale annuelle Atelier : J'ai de la valeur	15 Milieu de Vie	16	
19		20 Milieu de Vie	21 Atelier : J'ai de la valeur	22 Milieu de Vie 23 Dernier jour de travail de Martine.	23 Congé	
26 Retour au travail de Nathalie.		27 Milieu de Vie	28 Atelier : J'ai de la valeur	29 Milieu de Vie	30 Congé	

L'assemblée générale annuelle a lieu mercredi le 14 juin à 13 heures

Les ateliers « J'ai de la valeur » de 13h30 à 16h du 31 mai au 28 juin au local 106A

Activités du mois

Personnel présent au bureau tous les jours	Juillet 2017	Vendredi					
		Judi	7	6 Milieu de Vie			
		Mercredi					
		Mardi	5	4 Milieu de Vie	12	19	26
		Lundi	4	11 Milieu de Vie	18	25 Milieu de Vie	
			3	10	17	24	31

Vacances de Sylvette du 15 juillet au 6 août

L'influence de la couleur

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

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

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

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

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

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

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

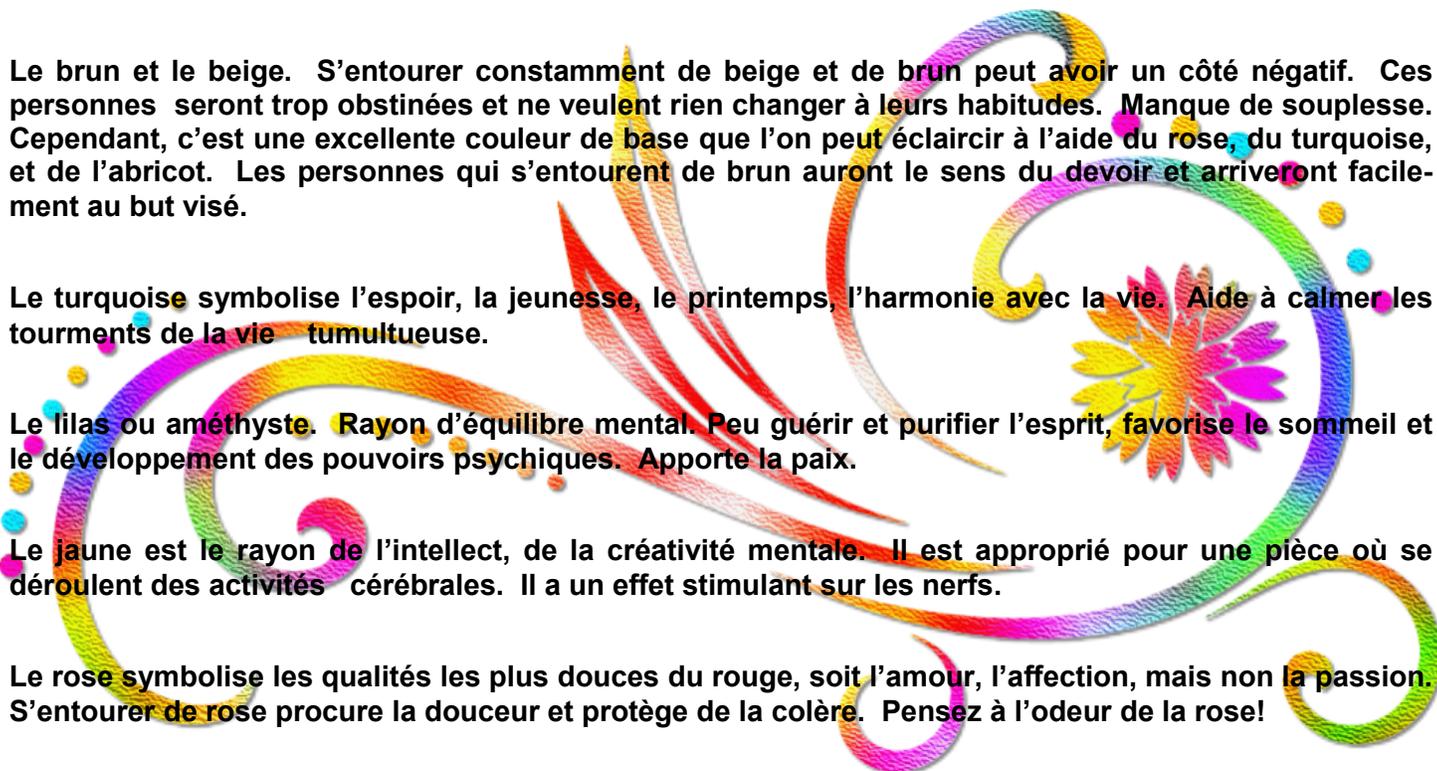
Le jaune est le rayon de l'intellect, de la créativité mentale. Il est approprié pour une pièce où se déroulent des activités cérébrales. Il a un effet stimulant sur les nerfs.

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

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

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

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



Activités de L'Astuce

Juin 2017

Mardi	Jeudi
	1 13h30 Atelier de couture
6 9h Tricot et tricoton	8 11h45 (départ du local) Dîner mensuel au parc Regard sur le Fleuve 13h30 Atelier de couture
13 9h Tricot et tricoton 10h Stratégie et aventures 13h30 Café-rencontre avec France Beaucage « Les relations interpersonnelles »	15 10h L'après-café (discussion sur le thème du café rencontre) 13h30 Atelier de couture
20 9h Tricot et tricoton 10h Stratégie et aventures	22 13h30 Atelier de couture
27 9h Tricot et tricoton 13h30 Réunion du comité Les Astucieux	29 13h30 Atelier de couture

Juillet 2017

Mardi	Jeudi
4 9h Tricot et tricoton	6 11h45 (départ du local) Dîner mensuel au parc Regard sur le Fleuve 13h30 Atelier de couture
11 9h Tricot et tricoton 10h Stratégie et aventures 13h30 Café-rencontre avec Mélissa Prévile : Présentation de l'organisme La Traversée	13 10h30 L'après-café (discussion sur le thème du café rencontre) 13h30 Atelier de couture
18 9h Tricot et tricoton 10h Stratégie et aventures	20 13h30 Atelier de couture
25 9h Tricot et tricoton 13h Tournoi de Skip-Bo	27 13h30 Atelier de couture

Horaires de L'Astuce: mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h à 14h

Ces activités sont des suggestions, des activités libres sont aussi disponibles.

* Mardi le 11 juillet : La Traversée est un Centre de prévention du suicide, vient aussi en aide aux gens endeuillés par le suicide d'un proche.

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.

(suite page 12)

Recettes

Champignons farcis

24 gros champignons; sel, poivre, persil; échalotes; 1/2 livre de chair à saucisses; 2 c. à table de beurre; 2 œufs; chapelure.

Nettoyer les champignons et retirer le pied. Placer les têtes de champignons sur une plaque et mettre au four à 300F pendant 8 minutes. Retourner pour les faire égoutter. Pendant ce temps: hacher finement persil et échalotes. Ajouter la chair à saucisse, sel et poivre. Ajouter les œufs et bien mélanger. Remplir les champignons de farce. Saupoudrer de chapelure mettre une noisette de beurre sur chaque champignon et cuire au four à 300F 30 minutes.

Suggestion de Francis Huletsky

Rhubarbe en marinade

8 tasses de rhubarbes pelées et coupées en gros dés; 4 tasses d'oignons hachés; 3 tasses de vinaigre; 5 tasses de cassonade; 2 c. à thé de sel; 2 c. à thé de cannelle moulu; 1 c. à thé de clou de girofle moulu; 1/2 c. à thé de poivre.

Dans une casserole déposer tous les ingrédients et porter à ébullition. Laisser mijoter 90 minutes en brassant souvent. Laisser tiédir et verser dans des pots Masson stérilisés. Sceller les pots et les conserver dans un endroit frais et sec.

Suggestion de Ginette Fleury

Divertissons-nous un peu...

Mot mystère : La santé

Mot de 7 lettres _____

Z	G	L	E	N	E	M	I	G	E	R	E	E	N	A
V	E	I	L	O	B	M	E	L	D	I	S	T	O	E
E	E	N	I	S	I	B	U	P	L	X	O	I	I	N
R	T	T	U	E	E	A	A	I	O	I	D	R	S	R
U	U	E	H	E	P	N	C	L	V	L	I	H	U	E
N	E	S	S	E	N	C	E	I	E	E	C	P	F	T
G	P	T	U	R	R	S	P	O	N	X	A	E	F	X
I	A	I	E	U	Q	U	I	N	Q	U	I	N	A	E
T	R	N	L	U	R	T	I	C	A	I	R	E	T	F
A	E	O	I	E	L	L	E	O	M	N	I	I	I	F
R	H	N	H	A	N	C	H	E	E	D	C	L	G	O
G	T	E	R	C	A	V	E	U	Z	E	O	U	U	R
E	N	M	R	N	I	C	I	R	C	X	A	I	E	T
T	E	A	A	B	L	E	M	E	E	E	T	I	G	A
E	M	L	S	P	E	C	R	O	F	C	N	O	R	T

ACIDOSE

AFFUSION

AGITE

ALEXIE

BLEME

CANAL

CECITE

CIL

CŒUR

DOIGT

EAU

ECLOPE

ECZEMA

EFFORT

EGRATIGNURE

ELIXIR

EMBOLIE

ENVIE

EPAULE

ESQUINTE

ESSENCE

ETHER

EXTERNE

FATIGUE

FIL

FORCEPS

GLENE

HANCHE

HERBE

HUILE

ICHOR

ILEUS

ILION

INDEX

INTESTIN

IPECA

LARME

MENTHE

MOELLE

NAEVI

NEPHRITE

NEZ

PUBIS

QUINQUINA

REGIME

RICIN

SANG

SENE

THERAPEUTE

TRONC

ULCERE

UREE

URTICAIRE

VER

Le pouvoir de l'amitié (suite)

Sixième clé : La collaboration

La collaboration découle d'une constatation simple : j'obtiens 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.

Source : Nicolas Sarrasin, Magazine Mieux-Être, décembre 2006



Santé Mentale Québec – *Pierre-De Saurel*
105 rue Prince, local 106
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 ateliers, des activités, des conférences 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