

L'ENVOLÉE

Mai 2012 Edition spéciale

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2012

Mot de la porte parole Louise Latraverse



Écouter Alain Térieur, c'est tendre l'oreille vers notre petite voix intérieure, ce murmure qui se fait parfois entendre et que nous prenons plaisir à ignorer lorsque ses conseils ne nous conviennent pas.

Il m'arrive encore de faire semblant de ne pas l'entendre. Elle me dérange, me questionne, elle insiste, persiste, disparaît et reprend vie au moment où je ne l'entends plus. Et là je me dis : Si je l'avais écoutée... On la qualifie souvent d'intuition, à juste titre puisque le mot intuition signifie « voir à l'intérieur ». Pourquoi alors ne pas s'arrêter et prêter l'oreille... car finalement, c'est bien à l'intérieur de soi que se trouvent nos peurs, nos doutes, mais aussi nos forces et nos capacités de trouver les solutions et les sécurités qui nous conviennent. Se sentir en sécurité, c'est s'écouter à l'intérieur.

Se sentir en sécurité, c'est aussi développer sa curiosité, être aux aguets, attentif à l'aide extérieure qui existe, bref, c'est se sentir épaulé. Notre sentiment de sécurité se construit avec les autres et avec les services qui nous sont proposés. Pour cette raison, il est essentiel d'offrir à la population un revenu minimum garanti, un accès universel à l'éducation, aux soins de santé, à un environnement sain.

Quand j'étais jeune, on me talonnait avec le respect. Je répondais : le respect, ça se gagne, ça ne se donne pas. Aujourd'hui je parlerais plutôt de civilité, cette attention que l'on porte aux autres que parfois on ne connaît même pas et qui fait du bien. C'est prendre le temps d'aider quelqu'un qui est tombé à se relever, c'est tenir une porte, c'est inviter quelqu'un sous son parapluie en attendant le feu vert au coin d'une rue, c'est laisser son siège à quelqu'un de plus âgé, c'est tout simplement être attentif à ceux et celles qui nous entourent.

Écouter Alain Térieur, non seulement c'est écouter et respecter sa petite voix, mais c'est aussi prendre le temps, prendre ce temps qu'on n'a jamais, pour écouter l'autre.»

Tiré du coffre à outil de la Semaine nationale pour la santé mentale 2012

SOMMAIRE:

Mot de la porte parole

Éditorial

Qu'est-ce que la santé...

Merci...

La santé mentale: une question d'équilibre

Pensées à méditer

L'estime de soi

La petite histoire de Robert Vachon...

Être aîné...en sécurité

Bibliothèque

Amusons-nous un peu...

Être en santé, un style de vie

Un aperçue de la programmation de l'automne

Chantons ensemble...

Recettes

Nos coordonnées



Participation à ce numéro:

Francyne Desjardins

Sylvette Pilon

Mise en page: Sylvette Pilon

Éditorial

J'écris cet article après avoir subi un très gros choc. Je n'ai pas encore eu de réaction mais j'en parle et cela m'a fait comprendre que la Santé mentale, c'est ça (pouvoir en parler ouvertement). Mauvaise nouvelle mais capable d'en parler.

Je sais pertinemment que ma foi m'accompagnera tout au long de cette procédure de guérison.

Qu'est-ce que vous lecteurs allez penser de moi? Je n'en sais trop rien mais j'ai besoin de le dire. Après un AVC dont je me remets à tous les jours voilà que l'on m'apprend que j'ai le cancer des seins. Ouf!!! Ça passe très mal mais impossible de pleurer, je suis sous le choc.

Je sais qu'aujourd'hui, on s'en remet avec l'opération et ensuite les traitements mais je trouve que cette fois-ci c'en est trop.

Je serai accompagnée dans cette épreuve des miens, les proches, les gens que je côtoie à tous les jours. Vous savez, une bonne pensée envoyée sincèrement redonne du courage à la personne qui la reçoit...

Depuis plus de 12 ans que je reçois les gens au bureau, les encourage, alors aujourd'hui c'est moi qui vous demande de m'accompagner durant ce cheminement vers la guérison.

Je suis triste mais pas désespérée.

De travailler en Santé Mentale depuis tant d'années m'a permis de ramasser ici et là des textes et des trucs qui me donnent une force spéciale face aux épreuves de la vie, ce n'est pas toujours facile mais je me sens sereine face à ce message que je me dois de comprendre encore et encore.

Avoir une bonne santé mentale permet de passer au-travers des coups durs et je vais continuée d'apprendre sur moi et je sais aussi que Dieu est et sera toujours là pour moi.

À tous les gens qui m'entourent, je vous dis MERCI de prier pour moi et je vous le dis encore : Je vous aime et je serai là pour vous.

Francyne



Qu'est-ce que la santé ...

Le terme santé mentale se trouve encore trop souvent confondu à l'idée de « maladie mentale ». Comme la santé physique est différente de la maladie, la santé mentale se définit, par une façon de vivre en harmonie avec soi et les autres, différemment de la maladie mentale qui présente une problématique dans notre façon de voir, de vivre, de penser et d'agir au quotidien.

L'Organisation mondiale de la santé mentale propose une définition qui nous permet de bien saisir les différentes composantes de la santé mentale:

Une personne en bonne santé mentale est une personne capable de s'adapter aux diverses situations de la vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser ou de problèmes à résoudre. Une personne en bonne santé mentale est donc quelqu'un qui se sent suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle elle ne peut rien changer ou pour travailler à la modifier si c'est possible. Cette personne vit son quotidien libre des peurs ou des blessures anciennes qui pourraient contaminer son présent et perturber sa vision du monde. De plus, quelqu'un en bonne santé mentale est capable d'éprouver du plaisir dans ses relations avec les autres. Bref, posséder une bonne santé mentale, c'est parvenir à établir un équilibre entre tous les aspects de sa vie: physique, psychologique, spirituel, social et économique, comme la santé physique.

Surmonter le stress négatif, établir des relations avec les autres et prendre des décisions sont des actions directement liées à notre santé mentale. Chaque jour, nous faisons face à des événements qui mettent à rude épreuve notre santé mentale. Nous sommes généralement en mesure de les maîtriser mais parfois la difficulté est telle que notre équilibre s'en trouve affecté. Toutefois, quel que soit le problème, il est possible de prendre des moyens pour améliorer notre mieux-être psychologique. L'important n'est pas tant la résolution du problème que le sentiment d'estime de soi que nous connaissons lorsque nous faisons un pas, si petit soit-il, vers une solution.

MERCI ...

Nous tenons à remercier tous les participants (es) à nos différents cours, ateliers et activités. Grâce à votre participation, notre association se porte bien et nous grandissons en harmonie avec notre milieu.

Nous remercions également les professeurs et responsables des différentes activités, votre professionnalisme et votre grande écoute a su mettre en valeur les qualités de chacun des membres et par le fait même faire grandir leur estime de soi.

Finalement, merci aux membres du conseil d'administration pour leur support tout au long de cette année. Votre intérêt face à l'ACSM et ses membres et votre implication aide l'association à se tailler une place de choix dans la communauté.



La santé mentale: une question d'équilibre

Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale, c'est l'état de bien-être que nous ressentons lorsque nous sommes en harmonie avec nous-mêmes, les autres et notre environnement. Elle demande un juste équilibre entre, d'un côté, les situations que nous rencontrons, et de l'autre, les capacités physiques, les aptitudes psychologiques et les conditions de vie qui nous permettent d'y faire face.

Réaction normale ou maladie?

Nous vivons tous des périodes d'irritabilité, de déprime ou de stress. Ces moments de déséquilibre léger et passager ne sont pas vraiment inquiétants. Avoir du chagrin après une rupture ou le décès d'un proche, ressentir de l'insécurité à la suite d'une perte d'emploi, éprouver de l'abattement pendant une maladie ou après un accident n'est pas synonyme de dépression, il s'agit plutôt de déprime.

Par contre, si le déséquilibre devient trop important ou persistant, des troubles psychologiques, voire une maladie mentale plus sévère, peuvent apparaître. Nous constatons, alors des changements dans l'humeur, les émotions, le comportement ou les relations avec les autres, de la difficulté à fonctionner dans la vie quotidienne et même des malaises physiques comme des troubles digestifs, des maux de tête, de l'insomnie.

Contrairement à la déprime, la dépression est un état de profonde détresse qui se maintient pendant plusieurs semaines. Malgré tous ses efforts, la personne atteinte de dépression ne trouve plus de plaisir même dans ses activités préférées. De plus, les tâches de la vie quotidienne peuvent lui paraître très lourdes, même impossibles à réaliser. Ainsi, un enfant qu'il adore peut sembler une véritable tornade pour un parent déprimé. Il est donc primordial de bien distinguer la déprime de la dépression, qui est une véritable maladie, demandant une attention particulière et des traitements adéquats.

Il peuvent impliquer par exemple, des facteurs héréditaires, un désordre du système hormonal ou du système nerveux, un excès de stress ou un événement déclencheur comme un divorce, une perte d'emploi ou une maladie.

C'est pourquoi la médecine moderne opte de plus en plus pour une approche dite bio-psycho-sociale. Cette approche considère toutes les composantes de la vie d'une personne afin de fournir un diagnostic fondé sur l'ensemble des réalités biologiques, psychologiques et sociales du patient.

(Source: Publireportage pour l'Association canadienne pour la santé mentale)

Pensées à méditer...

Lorsque nous ne devons pas utiliser notre énergie pour survivre, satisfaire la faim, le sommeil, ou encore le besoin de sécurité, nous pouvons l'utiliser pour faire grandir l'amour autour de nous.

(Inspiré d'une citation de Peter Hoeg)

Si on ne change pas, on ne grandit pas. Grandir exige de traverser temporairement des moments d'insécurité.

(Inspiré d'une citation de Gail Sheehy)



L'estime de soi

Être en bonne santé mentale, c'est la connaissance de soi. La connaissance de ses forces, de ses difficultés, de ses limites, de ses besoins, ayant pour effet une image de soi en rapport avec la réalité.

Si vous avez une image positive de vous-même, vous pourrez enrichir votre vie. Les gens heureux sont agréables à côtoyer. Lorsque nous sommes bien dans notre peau, les relations que nous entretenons avec les gens sont plus satisfaisantes et nous sommes davantage capable de faire face aux exigences de la vie. En d'autres mots, nous sommes plus heureux.

Définition de l'estime de soi

L'estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est se connaître et s'aimer comme on est avec ses forces et ses limites. C'est s'apprécier et s'accepter comme on est sans se comparer.

Comment augmenter l'estime de soi

Il n'existe pas de « formule magique » prête à emporter ou efficace instantanément. C'est plutôt un apprentissage quotidien, qui part de nous, de notre attitude face à nous-mêmes, face à la vie. Nous retenons les suggestions suivantes:

- Éviter de ruminer mes défauts, mes faiblesses et mes erreurs. Ce sont des pensées qui empoisonnent ma vie et détruisent mon estime de soi.
- Ne pas avoir de préjugés défavorables envers soi-même. Il faut éviter de se dénigrer. Garder l'esprit ouvert.
- Éviter de transformer chaque erreur en défaut.
- Tenir compte de mes bons coups, des choses dont je suis satisfait.
- Mettre en évidence mes forces que j'ai utilisées des dizaines de fois au lieu d'accorder de l'importance à mes erreurs.
- Être attentif à mes propres désirs.
- Exprimer mes besoins et mes attentes; lorsque je satisfais mes besoins, j'en recueille de l'énergie.
- Ne pas me sacrifier dans le but de plaire à tous et en tout temps, cela est impossible et inutile.
- Me sentir responsable que sur les chose dont j'ai un certain contrôle et qui m'appartiennent.
- Reconnaître que je suis digne d'être aimé pour ce que je suis: un être humain qui fait de son mieux avec ses capacités et ses limites.
- Me traiter comme mon meilleur ami, en me faisant plaisir.

La perception que les gens ont d'eux-mêmes influence leur estime de soi. La façon dont ils se sentent dans leurs relations interpersonnelles influence aussi l'estime de soi. En somme, l'estime de soi est une attitude intérieure basée sur notre perception de nous-mêmes et celle que notre environnement reflète de nous. Afin d'augmenter notre estime, notre sentiment d'avoir une valeur, il faut reconnaître nos forces et nos limites, être réaliste dans notre évaluation de nous-mêmes, s'accepter comme un être unique et s'apprécier comme nous sommes.

La petite histoire de Robert Vachon...

J'ai fini de payer l'hypothèque de la maison il y a 20 ans. ma femme et moi on l'adorait. Elle était sur deux étages, sur le bord du Saint-Laurent, avec une petite cour derrière. Un peu frette l'hiver, mais on n'a jamais eu froid dans le cœur, entourés qu'on y a été de nos enfants, petits-enfants et voisins! Pour le reste, on mettait une tuque pis un gros chandail (rires).

Ma femme est décédée il y a cinq ans, une maladie du cœur. Je l'ai beaucoup aimée. Je l'ai beaucoup pleurée. Pour ce qui est de notre brochette d'enfants - quatre en tout c'est pas rien -, ils sont tous bien installés depuis longtemps dans leur propre maison. Y en a qui sont près de Montréal, sur la Rive-Sud, pis d'autres en plein Montréal. C'est plus pratique pour le travail, l'école pis les loisirs des enfants. Ils viennent me voir, mais ils sont pas mal occupés et pas question pour moi de conduire dans le trafic de Montréal! Ça roule comme des fous et j'ai pas le goût de vivre ce stress, alors je prends l'autobus pour m'en venir. Je suis bien plus en sécurité (rires). Pourtant, j'aime ça conduire, ça me donne une belle liberté, pis en région ça reste quand même ben agréable de chauffer. J'emmène des amis se promener et je fais le taxi pour une voisine qui habite au bout de ma rue.

Après la mort de mon Alice, j'ai trouvé la maison encore plus grande et toujours aussi frette l'hiver, même si on a plus les grands froids qu'on avait quand on était p'tit. C'était des vraies tempêtes dans c'temps-là, pas d'la p'tite neige comme maintenant. Vous savez, j'arrive à un âge où il peut m'arriver de quoi, et j'avais le goût d'aller me chercher d'autres sécurités. Alors, l'an passé, j'ai laissé notre belle maison sur le bord du Saint-Laurent pour acheter un condo au cœur de ma ville, avec des services à proximité. Maintenant j'ai moins peur qu'avant de manquer de quelque chose ou de me retrouver isolé quand c'est la mauvaise saison. Ah! Ça n'a pas été facile de partir avec tous les souvenirs. Le jour du déménagement, j'ai pleuré dans les bras de mon plus grand. Mais je suis ben content de ma décision. J'ai des douleurs dans l'dos depuis deux ans, ça fait que ça me rassure d'avoir la clinique dans le quartier. J'ai même réussi à obtenir une aide à domicile par le CLSC. C'est une petite jeune qui vient m'aider à faire mes courses et un brin de ménage. Allez pas croire que je me sers de mon mal de dos comme excuse pour pas le faire (rires), mais c'est quand même bien pratique d'avoir un coup de main. Ma femme est morte d'une crise cardiaque et j'avais un peu peur que ça m'arrive, que je tombe chez moi et qu'on me retrouve juste trois jours plus tard. J'ai pris un service de surveillance par téléphone. Ça m'a apaisé quand ma fille me l'a trouvé. Ils m'appellent à tous les jours à l'heure convenue, et si je réponds pas, il vont appeler ma fille et si elle répond pas elle non plus, ils ont le numéro de deux voisins. Ça m'a enlevé un gros poids. On veut pas dépendre des autres, mais ça rassure de savoir qu'on a un voisin qui peut passer voir de temps en temps pour voir si tout est correct.

Si je me sens en sécurité maintenant? Oh, j'ai pas honte de dire qu'au début j'avais un peu peur de sortir dans mon quartier. C'est pas qu'il y a de la criminalité ou des choses dans le genre. Les journaux font toujours beaucoup de bruit pour impressionner et il faut pas croire tout ce qu'on écrit. Non, mais y avait des jeunes qui traînaient dans le parc d'à côté. J'avais pas confiance au début. On savait pas ce qu'ils faisaient là. Un jour, mon petit-fils Steve m'a dit qu'il avait été à l'école avec un de ces garçons-là. Il me l'a présenté. Maintenant on se dit « allô » quand on se voit. Ça va pas plus loin, mais c'est bon de savoir qui il est. Mon petit-fils m'a dit: « C'est un bon gars. » C'est sûr qu'il retrouve ses chums de gars pour fumer un peu de pot, mais dans le fond c'est pas des gars méchants. Faut apprendre à les connaître et prendre le temps de les écouter. Quand on est vieux comme moi, des fois on se sent plus dans le coup et on se méfie du nouveau. Je connais mal les jeunes. Sauf que mes petits-enfants m'en racontent des bouts. Marion m'a même appris des mots que les jeunes utilisent. Elle est ben fine de vouloir montrer des choses à son vieux grand-père. Je sais pas à quoi ça va me servir (rires). Mais quand j'entends des jeunes parler d'même dans la rue et que je pogne un mot que je connais, ça me fit sourire et j'pense à ma petite-fille. Elle m'a même montré pourquoi elle pitonnait tout le temps sur son iPhone. Mais vous avisez pas de m'en offrir un; je saurais pas quoi en faire (rires). Le petit Thomas - c'est le dernier de ma fille Claude - , il m'a quand même donné des petits trucs d'informatique. C'est pas parce qu'on fait de l'arthrite qu'il faut pas rester un peu à la page, hein! C'est sûr que tout seul, j'aurais rien fait, me fallait un coup de main pour comprendre leur Google pis leur Hotmail. Alors Thomas, il m'a créé une adresse courriel pis il m'a montré comment communiquer avec lui. Parce qu'il est parti pour un échange de six mois en Belgique. J'ai pas grand-chose à lui dire, je vis ma petite routine. Mais ça me rassure d'avoir de ses nouvelles. Il a des bonnes notes là-bas...Je suis pas peu fier de lui, vous savez. Il me dit pas tout, c'est sûr, il doit bien s'amuser, mais il va pas tout me raconter (rires).

J'ai pas à me plaindre, je suis quand même bien entouré. J'ai rencontré ma nouvelle voisine. Elle me

La petite histoire de Rober Vachon...(suite)

disait que c'est la solitude qui lui pèse le plus dans sa vie. Ça l'insécurise beaucoup. Elle me racontait qu'elle adorait biner son jardin avec son mari avant qu'il soit pris d'Alzheimer. Je lui ai conseillé de s'inscrire à un groupe de jardinage pis je lui ai offert un lift pour qu'elle y aille. Elle a fait des belles rencontres et me parle tout le temps d'un certain Yvan qui est ben fin et qui a le pouce vert pour les bégonias. Je pense pas que la solitude va lui peser encore bien longtemps (rires).

C'est important de se sentir en sécurité quand on vieillit, de comprendre les choses nouvelles pour pas se sentir dépassé par le monde qui nous entoure. On apprend à tout âge et ça permet de rester jeune dans sa tête en plus. J'ai un vieil ami, vous me croirez jamais, il s'est inscrit à des cours d'autodéfense! (rires). Pensez, à 80 ans! Et c'est même pas le plus âgé de la gang! Lui, il a toujours eu peur de pas pouvoir se défendre, et quand on avance en âge on n'a pas la même force qu'avant! Il est ben content de ses cours, et pis moi j'dis que si ça le rassure, c'est le principal.

On a tous des peurs différentes. Y en a qui ont peur de la maladie, d'autres de la solitude, d'autre des accidents, d'autres de pas pouvoir se nourrir assez. Moi j'pense qu'il faut trouver les solutions qui nous conviennent, qui vont nous sécuriser. J'en ai trouvé une couple pour moi.

Et vous, en avez-vous trouvé pour vous?

Tiré du coffre à outil de la Semaine nationale de la santé mentale 2012

Être aîné...en sécurité

Notre sentiment de sécurité passé en bonne part par la sécurité physique. La sensibilisation et les techniques de prévention peuvent aider à réduire la violence et la fraude.

Pour être en sécurité chez vous:

- Évitez de garder d'importantes sommes d'argents à la maison.
- Changez votre routine. Si elle est trop régulière, des cambrioleurs pourraient l'analyser et préparer leur coup en conséquence, en toute quiétude.
- Si vous vous sentez maltraitéE par une personne qui vous dispense des services ou par unE proche, osez en parler à quelqu'un de confiance.
- Quelles que soient les pressions exercées sur vous, ne vous sentez pas obligéE de donner de l'argent (à un membre de la famille, un ami, etc). Ne gardez pas le silence, parlez-en.

Pour prévenir le vol d'identité:

- Signez vos cartes de crédit dès que vous les recevez.
- Ne prêtez jamais une carte de crédit à moins d'avoir une confiance absolue en la personne.
- Sauf si c'est vous qui appelez, ne communiquez jamais d'information personnelle par téléphone comme un numéro d'assurance sociale, une date de naissance, un numéro de carte de crédit ou un numéro d'identification personnel (NIP).

Autres conseils pour mieux vous protéger contre la fraude:

- Attention aux décisions hâtives quand il est question d'argent ou de vos biens.
- Ne remettez jamais une somme importante en espèces à quiconque, surtout pas à un étranger, même si l'affaire qu'on vous propose vous paraît intéressante.
- Ne donnez jamais de renseignements financiers par téléphone ou par Internet à moins que vous ayez vous-même pris contact avec votre établissement bancaire.

Bibliothèque



Pour la période des vacances je vous suggère des lectures plus légères qui font du bien!

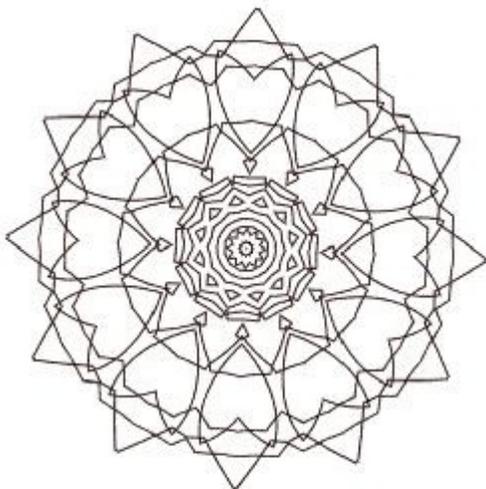
Bien entendu il y a toute la collection des « Bouillon de poulet pour... » qui sont toujours d'actualité, mais aussi:

- Les petits miracles - Yitta Halberstam et Judith Leventhal
- Mon guide en laisse - Shirley MacLaine
- Miracle sur la montagne - Mike et Mary Couillard
- Le précieux fil des jours - Katrina Kenison
- À travers les saisons du cœur - André Daigneault

Amusons-nous un peu...

Le mandala de la relaxation

Installez-vous confortablement dans votre fauteuil préféré. Ayez à portée de main tout un assortiment de crayons de couleur. Faites jouer une musique douce (si désiré). Et laissez votre intérieur choisir les couleurs.



Amusons-nous un peu... (suite)

Entrecroisé chiffres

« 4 »	« 5 »	« 6 »	« 7 »	« 8 »
1142	00888	058368	1660447	02783843
1834	01341	347183	2089834	05576947
2494	03274	429838	2094896	34008843
3402	41164	499780	2742884	38347388
3483	54880	674309	3864894	43243847
3894	57414	745149	5761079	51083896
4174	80855	800874	6867834	76789064
6146	88002	974724	94208848	0150747
7084	90543			83947347
7484				84334994
8203				90543088
8700				

CHARADE

- 19e lettre de l'alphabet
- Ancienne pièce de monnaie
- Aliment apprécié en Chine
- Breuvage préféré des Anglais

Thème de la semaine:

Solution: Sécurité

Méli-Mélo

Repositionnez les lettres pour obtenir des noms de félins.

- ACHT _____
- EGIRT _____
- ILNO _____
- AEHNPR _____
- AAGJRU _____
- ACGORUU _____
- ADEGPRU _____
- CELOOT _____
- AELRSV _____
- AMPU _____

Réponses: chat - tigre - lion - panthère - jaguar - cougar - guépard - ocelot - serval - puma

Quel mot de 3 lettres peut être placé entre les parenthèses pour finir le mot de gauche et commencé celui de droite?

DÉP () ICLE

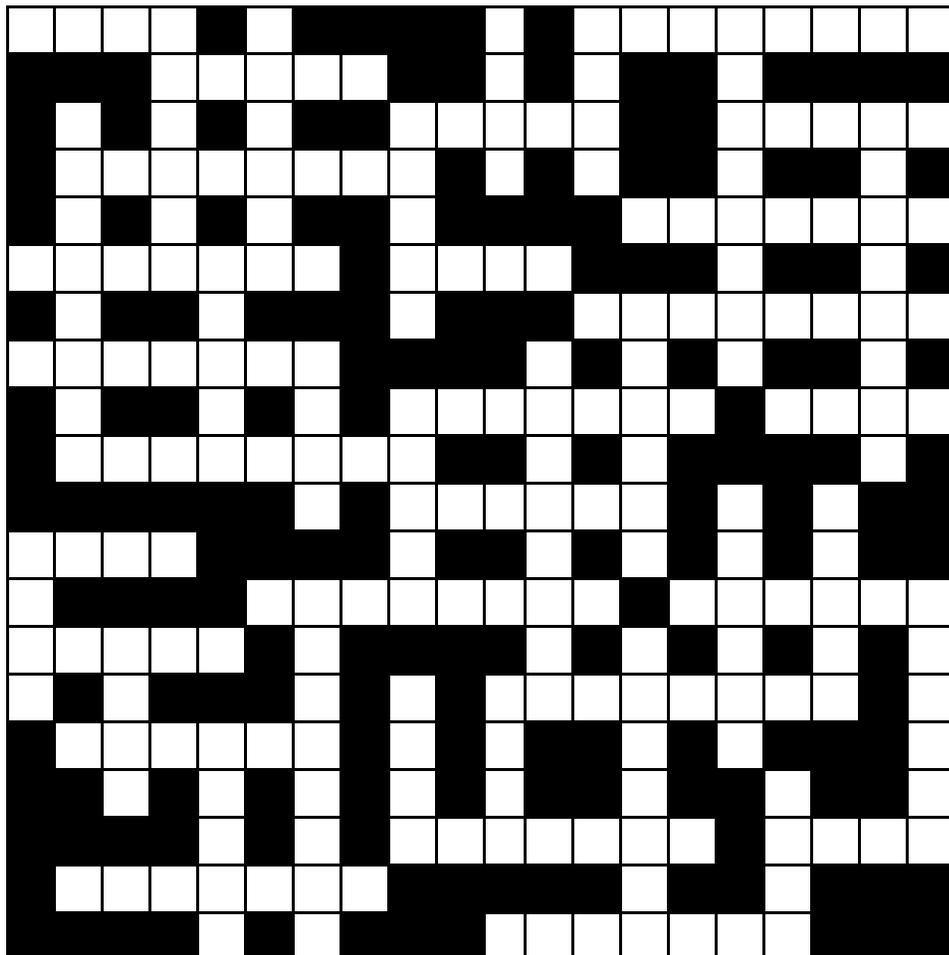
ENC () ISTE

Réponse: ART

Quel couleur complète cette phrase:

Jade est à vert ce que grenat est à _____

Réponse: Rouge



Être en santé, un style de vie

Être en santé, c'est prendre le temps de vivre, c'est se garder chaque jour un temps pour soi. Dans notre société ou tout va vite, être en santé, c'est savoir gérer son temps et gérer son stress.

La première chose, c'est la prise de conscience du stress. Apprendre à reconnaître le stress; pas le temps de manger le midi, pas le temps de faire une pause, pas le temps de prendre une marche chaque jour, courir pour le travail, les courses, les repas, les activités...Fatigué dès le matin en se levant, difficulté à dormir, migraine, maux de dos, irruption cutanée, mauvaise digestion...Votre corps envoie des messages, et si vous appreniez à écouter votre corps?

Prendre du recul, respirer et relaxer vous permettront d'avoir une meilleure qualité de vie. Prenez le temps de bien définir les vraies valeurs de votre vie. Demandez-vous ce qui est le plus important pour vous dans votre vie, aujourd'hui: mon travail, ma famille, mes amis, mes loisirs...Interrogez-vous au plus profond de vous-même: Pourquoi courez-vous comme ça? Êtes-vous vraiment maître de votre vie?

Bien sûr, le stress peut être stimulant et créatif, mais il peut aussi être une menace. C'est votre réaction face aux événements, aux difficultés et aux sentiments, qui fera que le stress sera bénéfique ou non. Regardez à l'intérieur de vous et interrogez-vous sur vos réactions.

Tenir un journal est aussi une belle expérience. On y note toutes nos émotions sans aucune censure. Lâcher prise et détachement sont également au rendez-vous d'une vie équilibrée.

Pour terminer, n'oubliez pas que l'on est maître de ce que l'on peut donner et non pas maître de ce que l'on veut recevoir.

(Source: Documentation de l'Association canadienne pour la santé mentale.)

Un aperçu de la programmation d'automne

Lundi : Taï chi groupe débutant, intermédiaire et avancé avec Mona Aussant

Lundi : Chorale l'Envol du cœur sous la direction de Francyne Desjardins

Mardi : Les 12 étapes du pardon avec Alain Faucher

Mardi : *Gymnastique douce avec Céline Gariépy

Mercredi : Tricot et partage de connaissances avec Fernande Vaillancourt et Raymonde Bajt

Mercredi : (Titre à déterminer) avec Ghislaine Cournoyer

Mercredi : MonaMie bouge avec Mona Aussant

Jeudi : *Stretching avec Linda Parent

Jeudi : *Gymnastique de la mémoire avec Jacqueline Chabot

Vendredi : *Gymnastique douce avec Céline Gariépy

Vendredi : Les cerveaux sur l'échiquier (19 heures)

* Les cours de stretching, gymnastique douce et gymnastique de la mémoire sont complets.

Déjeuner mensuel le 2e jeudi du mois (sauf exception)

Atelier ponctuel et conférence.

Les cours énoncés ci-dessus le sont à titre d'information seulement et sujet à changement.

Veillez vous référer à l'annonce dans les journaux locaux à l'automne.

Chantons ensemble...

Avec le mois de mai et le retour de la belle saison, il ne faut pas oublier la Fête des Mères, nous leur devons tellement... « Le cœur d'une mère est la salle de classe d'un enfant. » (Henry Ward Beecher)

Maman

Quand on a quitté notre foyer
Après avoir été trop choyé
On manque notre mère
La vie nous semble amère
C'est pourquoi, je répète sans cesse

Refrain :

Maman je pense à toi toujours
Maman tu es mon seul amour
Oui je manque tes caresses
Tes mots de tendresse
Qui faisaient toujours mon bonheur

Maman, éloigné du foyer
Jamais je n'oublierai
Toutes tes belles prières
Les contes et les histoires
Que j'appris sur tes genoux
Chère maman

Quand je reviendrai dans mon foyer
J'espère ne jamais oublier
Les leçons que l'absence
A gravée dans mon cœur
Me feront chanter avec ardeur



Recettes

À l'approche de la saison estivale nous vous proposons des plats rafraîchissants!

Soupe froide aux concombres

1 c. à table d'huile, 1 oignon, 3 concombres pelés, épinés et coupés en dés, 2 1/2 tasses d'eau, 1 tasse de tofu mou, 1 c. à table de tamari, 1 c. à thé d'aneth en poudre

Faire suer l'oignon dans l'huile 4 à 5 minutes. Ajouter les concombres et l'eau. Amener à ébullition, couvrir et mijoter 15 minutes. Mettre dans le mélangeur avec le tamari, l'aneth et le tofu. Bien mélanger. Réfrigérer. Server froid saupoudrer de poivre et de ciboulette.

Suggestion de: Francyne Desjardins

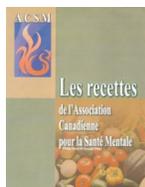


Salade d'amour

1 sac d'épinard (petites feuilles), 1/2 tasse de noix de Cajou, 1 tasse de riz cuit, 1 livre de fèves germées, 1 tasse de champignons en tranches, 1 tasse de céleri en dés, 2 piments rouges en dés, 2 piments verts en dés, 1/2 tasse d'échalotes.

Mélanger tous les ingrédients et arroser d'huile et de sauce soya.

Suggestion de: Emma Gagnon



Vous retrouverez ces excellentes recettes dans notre livre de recettes en vente à nos bureaux au coût de 20\$

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

Centre Sacré-Coeur
105 rue Prince, local 106
Sorel-Tracy (Qc)
J3P 4J9

Téléphone : 450-746-1497
Télécopie : 450-746-1073
Messagerie : franyne@bellnet.ca



Association canadienne
pour la santé mentale

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est vouée 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'ACSM, filiale Sorel/St-Joseph/Tracy est née en 1965.

Objectifs de l'ACSM

*Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique.

*Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et celles des gens qui les entourent.

*Proposer à la population des moyens pour maintenir et améliorer sa propre santé mentale.

Peut devenir membre de l'Association canadienne pour la santé mentale...toute personne qui souhaite renforcer et consolider ses compétences face à son mieux-être. Jeunes, familles, travailleurs-euses, aîné-es, population en générale.

L'avantage d'être membre de l'ACSM

Dans le cadre de sa mission globale, l'ACSM offre également des activités de soutien et d'entraide auprès de la population:

Campagne de sensibilisation au maintien d'une bonne santé mentale par la semaine nationale de santé mentale.

Séances d'information et conférences.

Livres de référence à notre bibliothèque.

Outils de prévention (dépliants, signets, journal, livre de recettes santé).

Ateliers diversifiés comme l'alimentation saine, mémoire et concentration, qualité de vie, l'estime de soi, gestion des émotions, art-thérapie, club d'échecs.

Gymnastique douce et Tai chi.

Chorale Envol du Cœur

Déjeuner santé mensuel.

Devenez membre de l'ACSM Sorel/St-Joseph/Tracy

En devenant membre de notre association, vous recevrez notre journal L'Envolée, vous aurez accès à tous nos services réguliers et notre bibliothèque.

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:

ACSM, 105 Prince, local 106, Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9