L'ENVOLÉE

Mai 2014

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE
DU 5 AU 11 MAI 2014

Prendre une pause pour changer de rythme

« Pourquoi sommes-nous toujours si pressés? Comment guérir de cette obsession du temps? Est-il possible, ou seulement désirable, d'aller plus vite?

Souvenez-vous du vainqueur de la course du Lièvre et de la Tortue. Tandis que nous traversons notre vie ventre à terre, en exigeant chaque jour un peu plus de nos heures déjà bien remplies, nous tirons sur la corde jusqu'au point de rupture. Du travail en retard? On s'abonne à une connexion plus rapide à Internet. Pas de temps pour lire le roman reçu à Noël? On apprend la lecture rapide. Pas le temps de faire de l'exercice? On s'achète un tapis de marche qu'on installera devant l'écran de l'ordinateur au bureau. Trop occupé/e pour cuisiner? On achète un four à micro-onde qui réchauffera le plat préparé et congelé.

Pourtant, il y a certaines choses qui ne peuvent pas et ne devraient pas aller plus vite. Elles prennent du temps, elles demandent de la lenteur. »

Ces choses sont de celles qui nous relient à la vie et lui donnent un sens - par exemple, la communauté, la famille, l'amitié,l'engagement social, l'amour.

Or ces choses ont besoin de temps pour se développer.

Source: Coffre à outil Prendre un pause ça du bon!

Sommaire:

Prendre une pause pour changer de rythme
Mot de la directrice
À propos du bonheur
Conseil pour la bonne forme mentale
Une pause tendresse pour moi-même
L'instant d'une pause
Prendre une pause pour faire les bons choix
La pensée positive
Je te souhaite du temps
Le jour ou je me suis aimé/e pour vrai
Revenir à soi
Prendre le temps de dire
La petite clé du bonheur
Un plan antistress / Bibliothèque
Je trouve la paix
Faire le plein d'énergie
Amusons-nous/Chantons ensemble
Rions un peu
Un aperçue de la program. d'automne
Recettes
Aujourd'hui

Participation à ce numéro:

Francyne Desjardins

Sylvette Pilon

Mise en page: Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Toute l'année, le thème de l'association nous permettait de dire au monde « tu es formidable le sais tu? » et à l'endos de notre petite carte nous leur disions parce que...Ce thème fut très apprécié par tous les gens de notre entourage. Aujourd'hui, en ce début du mois de mai nous leur demandons de « prendre un pause ç'a du bon! »

Quel que soit notre âge, notre profession, notre métier, il nous faut prendre cette pause pour notre bien-être mental. C'est beau de toujours travailler mais il nous faut penser à nous quel que soit le moyen que nous prenons, la pause est essentielle pour nous maintenir en bonne santé mentale.

Aujourd'hui, nous avons terminé tous nos cours qui ont été très appréciés de la population mais le club d'échec du vendredi soir continue jusqu'à la fin du mois de juin.

Je vais commencer par le début de la semaine. Le lundi Mona Aussant enseigne le Tai chi de façon sublime. Après 47 ans à la barre de chorale adultes et enfants, je cesse l'activité de l'Envol du cœur.

Le mardi matin, Alain Faucher d'une main de maître nous parla « d'une force en moi qui grandit » (la résilience), tandis que le mardi après-midi la dynamique Ghislaine Cournoyer nous fit « découvrir ce qu'il nous faut aujourd'hui, car demain est entre nos mains ». Aussi Céline Gariépy nous faisait pratiquer la gymnastique douce.

Le mercredi matin, « l'atelier de tricot et partage de connaissances » avec comme personne ressource Fernande Vaillancourt. Nous avons eu également « ma santé à cœur » avec Mélanie Lord du CLSC. MonaMie Bouge avec la dynamisante Mona Aussant et pour terminer le mercredi Martine Anger du CLSC nous parlait de « ma santé après 50 ans ».

Le jeudi matin, Anne-Marie Lamoureux, naturopathe nous présentait « l'équilibre dans votre assiette » tandis que Lynda Parent faisait faire du « stretching» à son groupe. Dans l'après-midi, Jacqueline Chabot faisait pratiquer aux membres la « gymnastique de la mémoire ».

Le vendredi Céline Gariépy nous revenait avec la « gymnastique douce » et dans la soirée notre club d'échec « Les cerveaux sur l'échiquier » se réunissait.

Pourquoi tout ce résumé? Simplement pour vous montrer toutes les activités que nous vous offrons durant l'année. Pour 2014-2015 nous aurons des surprises pour vous car le 05 mai 2015, nous fêterons les 50 ans d'existence de l'association.

Tous ces cours se sont donnés après les Fêtes mais de septembre à décembre, il y a eu autant de cours, c'est essoufflant, c'est pourquoi nous aussi nous prendrons une pause pour vous revenir en septembre avec des sujets nouveaux et vous aurez le loisir de choisir celui ou ceux qui vous feront du bien pour maintenir une bonne santé mentale car c'est notre rôle de vous aider à prévenir la maladie mentale.

Je m'en voudrais de terminer ce long résumé de nos cours sans vous souhaiter une bonne fête des mères et aussi aux papas car en juin nous n'avons plus de rédaction de journal.

Merci à tous nos professeurs et à nos membres qui nous sont toujours aussi fidèles.

À propos du bonheur

J'ai attendu longtemps le bonheur
Il n'était pas si loin
Je n'ai eu qu'à me prendre la main.

Le doute m'envahissait souvent
J'avais besoin d'être approuvé/e
Maintenant que je me fais confiance,
Je juge moi-même ma performance.

Je me sentais coupable,
Aujourd'hui, je me sens capable

J'ai cessé de regarder les défauts,
Et je trouve le monde plus beau.

Des autres, j'attendais beaucoup
Aujourd'hui j'attends de moi surtout
J'ai encore des choses à changer,

Je sais que j'y arriverai.

Conseils pour la bonne forme mentale

Il est tout d'abord très important d'être conscient de notre bien-être affectif. Évaluez régulièrement votre santé affective. Tenez compte des exigences et des stress particuliers auxquels vous êtes confronté et déterminez de quelle manière ceux-ci vous affectent. Donnez-vous la permission de prendre une pause loin de vos soucis et de vos préoccupations. Il est indispensable d'accorder du temps quotidiennement à votre bonne forme mentale. Vous vous sentirez plus fort et plus confiant.

Voici quelques manières simples d'exercer votre forme mentale:

Rêvassez: Fermez les yeux et imaginez-vous dans un endroit de rêve. Respirez lentement et profondément. Qu'il s'agisse d'une plage, d'une montagne, d'une forêt dense ou de votre pièce favorite lorsque vous étiez jeune, laissez cet environnement réconfortant vous envelopper d'un sentiment de paix et de tranquillité.

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

Apprenez à conjuguer avec les pensées négatives: Les pensées négatives peuvent être lourdes et persistantes. Apprenez à les arrêter. N'essayez pas de les bloquer (cela ne fonctionne jamais), mais ne les laissez pas vous écraser. Essayez de vous distraire ou de vous réconforter si vous ne pouvez résoudre le problème immédiatement.

Une chose à la fois: Lorsque vous partez en promenade ou que vous passez du temps avec des amis par exemple, éteignez votre téléphone cellulaire et cessez de dresser la liste des choses que vous devez faire dans votre tête. Profitez des paysages, des sons et des odeurs qui vous entourent.

Faites de l'exercice: Faire régulièrement de l'exercice physique améliore votre bien-être psychologique et peut réduire la dépression et l'anxiété. S'inscrire dans un groupe d'activités physiques ou s'abonner au gym peuvent également diminuer le sentiment de solitude car cela vous permet de rencontrer de nouvelles personnes avec lesquelles vous partagez un objectif commun.

Amusez-vous: La pratique d'un passe-temps crée un équilibre dans votre vie. Cela vous permet de faire quelque chose que vous aimez simplement parce que vous en avez envie, sans la pression des tâches quotidiennes. Cela vous permet également de garder votre cerveau actif.

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

Prenez soin de vous: Préparez-vous un bon repas, glissez-vous dans un bain moussant, allez voir un film, appelez un ami ou un parent à qui vous n'avez pas parlé depuis des lunes, flânez sur un banc dans un parc et respirez le parfum que dégagent les fleurs et le gazon. Bref, peu importe ce que vous faites, faites le uniquement pour vous.

Réflexion...

C'est toujours lorsqu'on n'a pas le temps qu'il faudrait faire une pause!!

Une pause tendresse pour moi-même

Quand le calme envahit tout mon être
Que la paix s'installe tout doucement
Que la douceur se faufile à travers moi
Et que le goût de ne rien faire me paralyse
J'accepte et accueille cet état de repos
Dont j'ai probablement besoin à mon insu.

Sur une douce musique, je laisse les mots monter
Sans me poser de question, sans les analyser
J'écris ce qu'ils ont à me murmurer
Sans savoir vraiment ce qu'ils me disent
Et si cela va se terminer avec un sens
Où veulent-ils bien me conduire…
Car ce ne sont pas les mots que je voudrais exprimer.

Ils me chuchotent leur mélodie
Pourtant il me semble que je n'ai rien à dire
Je leur fais confiance et me laisse entraîner
Là où ils veulent bien m'amener…
Mais mentalement je me laisse guider
Alors me voilà sur le bord du fleuve.

Et comme sur le sable, lorsque je regarde la mer
J'avance pieds nus dans l'eau
Lassant les vagues m'apporter leur tendresse
Qui malgré leur arrivée brusque sans se faire douceur
M'apportent leur message d'espoir, de paix, de quiétude

Je me dévêtis de toutes mes tensions
Laissant les vagues repartir avec elles pour me libérer
Je respire calmement et souris à cet univers de beauté
Je laisse la magie s'installer en moi
Pour ne faire qu'un avec l'infiniment grand
Et je reviens lentement sur la grève.

Je m'adosse à cet arbre plus que centenaire
Qui a le pouvoir de me vivifier
Je descends dans mon cœur
Où je trouve mon temple intérieur
Là où tout est possible, là où tout est facile
Je me sens bien et en harmonie.

Aimer sans condition, vivre le moment présent
Pardonner et oublier paisiblement le passé
Ne percevoir que la beauté en tout
Ne voir qu'avec son cœur
Et voir au-delà des apparences
Parce que j'ai choisi de me libérer.

Je pose mes mains sur ce rocher
J'y puise cette énergie de force et j'ouvre mon cœur
Je respire calmement et je ferme les yeux
J'enfouis mes pieds dans la terre
Me connectant ainsi aux forces de la nature
Je nourris tout mon être d'amour
Et j'ouvre mon cœur davantage.

Revoici que c'est le temps de repartir
Je caresse une fleur au passage
Je suis encore imprégnée du charme de la nature
Et je reviens emplie d'une énergie nouvelle.

Mes mots voulaient me dire tout simplement
De prendre du temps pour moi
Même si j'avais envie de lire ou d'écrire
Mais que je me sentais trop fatiguée
Je pouvais juste passer la journée à rêvasser
Et c'est ce soir, qu'ils me disent:
C'est si facile quand tu te connectes à ton cœur et non à ta tête...

L'instant d'une pause

L'instant d'une pause
Le bonheur est fait de rien
Et de mille petites choses
De se lever le matin
Sans plus en chercher la cause
De savoir que le chemin
Parfois peut-être morose
Et dans un sourire malin
Être prêt pour une pause
Il y a des jours où tous est gris
Et où l'on ne voudrait rien voir
Et puis, il y a notre cœur aussi
Qui nous conduit jusqu'au soir
Il y a cette solitude intense
Qui existe et qui est là

C'est dans ces moments je pense
Que je peux rêver de toi
À chercher, à tout comprendre
Je me demande si je verrais
Un jour les fleurs en décembre
Et la neige en été
Sur le site de mon cœur
Il y a tant de va-et-vient
Et j'en ressent la douleur
De la nuit jusqu'au matin
Le bonheur est fait de rien
Et de mille petites choses
D'avoir ta main dans ma main
L'instant seulement d'une pause.

Prendre une pause pour faire les bons choix

Retourner aux études ou changer d'emploi, avoir un enfant ou pas, faire du bénévolat pour une association ou découvrir un nouveau sport, profiter de la retraite ou envisager une réorientation professionnelle, changer ou non de banquier, accepter ou refuser un nouveau contrat...Nos vies sont pleine de questionnements. Notre seule certitude: il faut des choix pour avancer dans la vie!

Selon l'enjeu de la question, prendre une pause de quelques minutes ou mener une réflexion de plusieurs mois peut nous permettre de réunir assez d'éléments de réponse pour prendre une décision en toute connaissance de cause. Cruciale ou quotidienne, la décision, une fois prise, sera d'autant mieux assumée qu'elle relèvera de nos valeurs et de nos besoins propres.

Comment faire le tri dans les possibilités qui s'offrent à nous?

Voici un exercice en quatre étapes:

Définir son désir

Lorsqu'une décision se rapporte à un vœu profond en nous ou à nos valeurs, sa simple évocation peut nous remplir d'émotions positives et nous donner l'impression d'être tirée vers l'avant. Est-ce le cas de votre situation actuelle?

S'écouter soi-même

Vous est-il difficile de dire oui ou non lorsqu'une possibilité se présente à vous, par crainte de blesser quelqu'un, par culpabilité de ne pas en faire assez, ou autre?

Prenez le temps de vérifier où vous en êtes avant de dire oui...ou non! La culpabilité n'est pas toujours une bonne compagne.

S'entretenir avec les autres

En allant chercher un deuxième avis ou en profitant de l'expérience d'un proche, nous disposons de plus d'éléments en main, d'une conscience plus aigüe des différentes facettes de la situation et d'une meilleure distance, ce qui élargit notre perspective et devrait nous aider à mieux peser le pour et le contre. Il arrive même que de tels échanges nous amènent à faire des choix différents de ce à quoi l'on s'attendait de nous, car ces échanges nous auront permis de sentir ce qui résonne juste en soi.

Choisir en toute sécurité et sérénité

Décrivez les étapes de votre plan ayant trait à votre choix.

Exemple: envoi du CV; inscription à une activité sportive; préparation de boîtes pour le déménagement; etc.

Dans la détente, visualisez-vous en mode action.

Exemple: à une rencontre avec un conseiller en recrutement d'un service des ressources humaines; à une séance de patinage de vitesse autour de l'anneau; à la recherche d'un logement répondant à vos critères; etc.

Vivez cette situation idéale jusqu'à ce que le bien-être vous imprègne pleinement. Vous serez prêt à agir quand l'impatience l'emportera sur l'appréhension.

Source: Coffre à outils SNSM, inspiré de Savoir faire les bons choix.

La pensée positive

Ne savez-vous donc pas que vous êtes génial/e ? Si vous en doutez, vous aurez sans doute changé d'avis une fois que vous aurez lu cet article!

Scène de la vie quotidienne à bannir.

Vous avez enfin dégoté un entretien d'embauche. Ça y est, c'est sûr, le rendez-vous est fixé et là, le doute s'installe: je suis nul/le, j'y arriverai pas, et puis, les autres seront bien meilleurs que moi etc...Si vous êtes vraiment convaincu/e, pourquoi donc allez-vous à ce rendez-vous? Ne serait-ce pas parce que tout compte fait, vous avez bien au fond de vos yeux une petite, toute petite lueur d'espoir?

Et bien oui, une partie de vous-même, souvent laissée de côté et atrophiée, est convaincue elle que: ça suffit, moi aussi je peux réussir, et même si les autres sont bons, je ne suis pas mauvais/e non plus et je peux avoir toutes mes chances si je m'en donne les moyens!

Vous l'aurez compris, la pensée crée les choses et les évènements de notre vie, en nous conditionnant en quelque sorte. En effet, ne vous étonnez pas d'avoir divorcé 50 fois si vous êtes convaincu/e que l'amour ne peut durer et qu'en plus, vous ne méritez pas d'être heureux/se!

Déjouez le piège, osez, vous inscrire sur un axe positif, en vous souhaitant le meilleur, en y croyant. Pourquoi ne mériteriez-vous pas d'être bien avec vous-même et avec les autres? C'est en vous connectant avec le positif que vous l'attirerez à vous. Si vous broyez du noir en permanence, il est évident que les bonnes choses arriveront plus difficilement.

Alors c'est parti!

Dites vous qu'aujourd'hui va être un bon jour, que ce qui vous arrive n'est pas trop beau, mais que c'est beau tout court et que c'est normal, puisque vous êtes génial/e et que vous avez droit à votre part de bonheur!

Évidemment, se brancher sur des ondes positives n'empêche pas certains évènements douloureux ou embêtants d'arriver, mais cela peut vous aider à les traverser et à tenir bon en mettant en œuvre tout ce qu'il faut pour un avenir plus heureux.

Alors la recette? Commencez par être positif vis-à-vis de vous-même: abordez-vous de façon agréable et chaleureuse, douce et respectueuse, tout comme vous le feriez avec une personne que vous appréciez...Vous verrez, cela change beaucoup les choses, et vous réaliserez que même avec votre dose de défauts ou de problèmes, vous êtes quelqu'un de chouette et qu'en tant que tel, le meilleur peut vous arriver.

Je te souhaite du temps

Prends le temps de penser, c'est la source du pouvoir.

Prends le temps de jouer, c'est le secret de la jeunesse.

Prends le temps de lire, c'est la source du savoir.

Prends le temps de prier, c'est la force de l'homme.

Prends le temps d'aimer et d'être aimé, c'est une grâce de Dieu.

Prends le temps de te faire des amis, c'est la voie du bonheur.

Prends le temps de rire, c'est la musique de l'âme.

Prends le temps de donner, c'est une journée trop courte pour être égoïste.

Prends le temps de travailler,c'est le prix du succès.

Prends le temps de faire la charité, c'est la clef du paradis.

Le jour où je me suis aimé/e pour vrai

Le jour où je me suis aimé/e pour vrai, j'ai compris qu'en toute circonstance, j'étais à la bonne place, au bon moment.

Et alors, j'ai pu me relaxer. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle...estime de soi.

Le jour où je me suis aimé/e pour vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle, n'était rien d'autre qu'un signal quand je vais contre mes convictions.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle...authenticité.

Le jour où je me suis aimé/e pour vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive, contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle...maturité.

Le jour où je me suis aimé/e pour vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation, ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts/es et que ce n'est pas le moment.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle...respect.

Le jour où je me suis aimé/e pour vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salutaire; personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle...amour propre.

Le jour où je me suis aimé/e pour vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les mégaprojets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plait et à mon rythme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle...simplicité.

Le jour où je me suis aimé/e pour vrai, j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison, et me suis rendu/e compte de toutes les fois où je me suis trompé/e.

Aujourd'hui j'ai découvert l'...humilité.

Le jour où je me suis aimé/e pour vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe. Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois.

Et ça s'appelle...plénitude.

Le jour où je me suis aimé/e pour vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir. Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient une alliée très précieuse.

Tout ceci est...savoir vivre.

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter…

Du chaos naissent les étoiles.

Revenir à soi

Plus tu fais silence, mieux tu entends. **(Bella Briffaud Louambre)**

La société dans laquelle nous vivons nous incite à courir, à produire et à faire beaucoup plus qu'être simplement. On court tellement que parfois, on ignore pour quelles raisons.

Je me rappelle clairement ce petit garçon qui tenait fermement la main de sa maman, à la sortie d'un wagon de métro. Casquette sur la tête, sac d'écolier sur son dos et vêtu de jolis vêtements assortis, le petit garçon emboîtait le pas. À la course comme sa mère afin d'arriver à destination dans les délais requis.

Cette situation m'a permis de réaliser à quel point les enfants sont exposés très tôt dans leur vie à cette course folle à laquelle la société nous encourage fortement à adhérer.

Prendre un temps d'arrêt

On saute d'un point ou d'une activité à l'autre à la vitesse grand V. L'agenda déborde! Il tient du miracle que nous soyons en mesure d'être à l'heure à nos nombreux rendez-vous, peu importe leur nature. Il n'y a rien de mal là-dedans, me direz-vous. Toutefois, dans tout ce brouhaha et cette frénésie, prenons-nous à l'occasion le temps de faire une halte, de respirer calmement et de nous questionner sur nos véritables intentions, sur ce qui nous motive dans la vie et nous passionne réellement? Nous permettons-nous de nous arrêter l'espace d'un instant pour nous recentrer?

Il m'apparaît important de nous accorder ce privilège quelques minutes par jour, pour prendre le pouls du moment et se demander: *Suis-je bien en ce moment même? Est-ce que je me respecte vraiment actuellement? Cette situation est-elle la meilleure pour moi? Pourquoi ai-je le souffle court? Quels gestes ou quelles pensées sont à l'origine du sentiment qui m'envahit?* Le rythme de la respiration est d'ailleurs un bon indicateur de notre état du moment, il s'agit seulement de prendre une petite pause afin d'être en mesure de saisir son message.

Si votre emploi du temps est à ce point chargé qu'il vous semble impossible de vous accorder cet « arrêt sur image », je vous invite à prendre rendez-vous avec vous-même en notant avec soin cet instant précieux à votre agenda.

S'arrêter pour mieux avancer

Dans ces périodes où rien ne semble possible, ni même facile, s'arrêter peut être la solution. On respire, on prend l'air, on marche, on écoute de la musique, on écrit ou on ne fait qu'observer. En ce qui me concerne, cela fait taire « le trafic » dans ma tête et permet à mes pensées qui s'emmêlent, de se taire un peu, de faire silence et de créer l'espace nécessaire à la réflexion.

Quand les mots du genre: « Je ne sais plus, j'ignore quelle décision prendre, je suis complètement perdu » tapissent nos pensées, ce petit moment à soi peut devenir une occasion de s'écouter réellement. Il permet de considérer calmement tous les éléments à analyser dans la situation vécue qui nous embête, mais qui nécessite tout de même une réponse.

Certains méditent, d'autres en sont incapables. Certains éteignent la radio dans la voiture au moment de rentrer à la maison et réfléchissent. D'autres se recentrent lors des pauses au boulot ou se lèvent cinq minutes plus tôt le matin, afin de se retrouver avec soi, dans le calme de la maisonnée encore endormie. Il s'agit seulement de découvrir le bon moment et la meilleure façon de se retrouver. Se réserver du temps, même quelques minutes dans la journée, est salutaire, voire essentiel. Ce rendez-vous devient l'occasion d'évaluer certaines situations, de remettre en question nos choix, de percevoir le murmure de notre intuition, et de s'accorder du temps pour la créativité.

Et si dans l'intervalle, malgré l'incertitude, tout devenait clair et réalisable? Et si dans ce moment de tranquillité, si peu fréquent, les réponses attendues trouvaient le calme et le contexte appropriés pour émerger et être entendus?

Source: Agenda du Mieux-Être.

Prendre le temps de dire

Un jour, un enseignant demanda à ses étudiants d'écrire les noms des autres étudiants de la classe sur deux feuilles de papier et de laisser un espace entre chaque nom. Puis, il leur dit de penser à la chose la plus agréable qu'ils pourraient dire de chacun de leurs camarades et de le noter. Ça a pris le reste du cours pour finir leur tâche, et chaque étudiant quitta la salle en remettant leurs feuilles à l'enseignant.

Ce samedi-là, l'enseignant nota le nom de chaque étudiant sur une feuille individuelle pour chacun, et inscrivit ce que tout le monde avait dit de chacun.

Le lundi, il a donné à chaque étudiants sa liste respective. Avant longtemps, la classe entière souriait. « Vraiment? » qu'il entendit chuchoté. « Je ne savais pas que j'avais autant d'importance pour qui que ce soit! » et, « Je ne savais pas que les autres m'aimaient autant. » fut la plupart des commentaires.

Personne n'a plus jamais parlé de ces papiers dans la classe à nouveau. Il n'a jamais su s'ils en avaient discutés après la classe ou avec leurs parents, mais peu importe. L'exercice était arrivé à son but. Les étudiants étaient contents l'un de l'autre.

Ce groupe d'étudiants termina finalement l'année.

Plusieurs années plus tard, un des étudiants fut tué au Viêt-Nam et l'enseignant assista aux funérailles de cet étudiant spécial. Il n'avait jamais vu un homme dans un cercueil militaire avant. Il avait l'air si élégant, si mature. L'église fut remplie par ses amis. Un à un, ceux qui l'avaient aimé sont allés le voir pour une dernière fois. L'enseignant fut le dernier à y aller. Comme il se tenait là, un des soldats qui était porteur du cercueil est venu vers lui. Il lui demanda: « Étiez-vous l'enseignant de maths de Marc? » Il hocha la tête en signe de oui. Alors il lui dit: « Marc m'a beaucoup parlé de vous. »

Après les funérailles, la plupart des anciens camarades de classe de Marc sont allés déjeuner ensemble. Les parents de Marc étaient là, attendant de parler avec son enseignant de toute évidence. « Nous voulons vous montrer quelque chose, » dit son père en sortant un portefeuille de sa poche. « Ils ont trouvé ça sur Marc quand il a été tué. Nous avons pensé que vous pourriez le reconnaître. » En ouvrant le portefeuille, il a soigneusement enlevé deux morceaux de papier qui avaient évidemment été collés, pliés et repliés plusieurs fois. L'enseignant a su sans même regarder que les papiers étaient ceux où il avait énuméré toutes les bonnes choses que chacun des camardes de Marc avait dit de lui. « Merci beaucoup pour avoir fait cela, » dit la mère de Marc. « Comme vous pouvez le voir, Marc l'a gardé précieusement. » Tous les anciens camarades de classe de Marc ont commencé à se rassembler autour de l'enseignant. Charlie souri d'une façon plutôt gênée et dit: « J'ai toujours ma liste dans le tiroir du haut de mon bureau à la maison. » La femme de Chuck, un ancien étudiant, dit: « Chuck m'a demandé de mettre le sien dans notre album de mariage. » « J'ai le mien aussi, » dit Marilyne. « Il est dans mon journal intime. » Alors Vicky, une autre camarade de classe, prit son livre de poche, en sortit son fragile morceau de papier contenant la liste et le montra au groupe. Puis elle dit: « Je porte ceci avec moi tout le temps » et sans battre de l'œil, elle poursuivit: « Je pense que nous avons tous gardé notre liste. »

C'est à ce moment que l'enseignant s'est finalement assis et s'est mis à pleurer. Il a pleuré pour Marc et pour tous ses amis qui ne le reverraient plus jamais. La quantité de gens dans la société est si grande que nous oublions que cette vie se terminera un jour. Et nous ne savons pas quand le jour viendra. Alors, s'il vous plaît, dites aux gens que vous aimez et dont vous vous souciez, qu'ils sont spéciaux et importants. Dites-leur avant qu'il ne soit trop tard…

La petite clé du bonheur

Aujourd'hui, je t'offre la clé du bonheur.

C'est une clé que tu avais peut-être perdue ou oubliée?

Quoi qu'il en soit, j'aimerais que tu l'acceptes.

Je te la donne en toute sincérité, avec tout mon cœur.

Il y a peut-être longtemps que tu t'empêche de faire des choses qui feraient ton bonheur.

Tu as peut-être mis de côté cette idée de partir en voyage, de prendre un cours quelconque, de t'acheter des nouveaux vêtements, de changer de voiture, etc. Enfin, de te faire plaisir.

Je sais que plusieurs raisons ont pu t'empêcher de passer à l'action pour obtenir ou faire ce que tu désires.

Cela peut être la peur de ne pas être à la hauteur, la peur qu'il arrive quelque chose de désagréable, la peur de manquer d'argent, la peur d'être jugé, etc.

Quelles que soient tes peurs, savais-tu qu'elles existent pour t'aider?

Les peurs existent pour être dépassées, pour faire grandir. À chaque fois que tu te laisses contrôler par une peur, tu n'est plus en contact avec ton pouvoir. En faisant confiance davantage à la vie (en passant à l'action) et en te rappelant que tout ce qui t'arrive n'est qu'expériences pour apprendre, tu deviendras de plus en plus conscient que tu as ce grand pouvoir de t'apporter tout ce dont tu as besoin pour être heureux.

Personne n'est responsable de ton bonheur, sauf toi.

Commence par des petits bonheurs et dis-toi que tu y as droit. Tout le monde doit dépasser ses peurs.

Réalise qu'au fond, tu n'as rien à perdre et que cette expérience te mènera vers de plus grandes réalisations.

Commence dès maintenant en accomplissant de petites actions. Tôt ou tard, selon la loi de la manifestation, tu atteindras ton but. Sois patient!

Savais-tu que:

« Que tu fasses ce que tu aimes pour ton propre plaisir ou que tu fasses ce que tu n'aimes pas par peur de déplaire, il y aura toujours quelqu'un qui critiquera quelque part. Alors pourquoi ne pas faire ce que tu aimes dès maintenant? »

Aussi, ne place jamais quelqu'un sur un piédestal. Cette personne a le même pouvoir que toi.

N'envie personne. Ce qui la rend heureuse n'est pas nécessairement ce qui te rendrait heureux.

La clé est d'aller chercher toi-même ce que toi tu as vraiment envie.

Chaque jour est un jour nouveau. Pourquoi ne pas faire de ce jour celui où tu as commencé à te rendre heureux? Ouvre tes ailes et dirige-toi vers ce qui te tient à cœur.

Ceci est la clé du bonheur. Ne la garde pas pour toi.

Plusieurs personnes que tu connais aimeraient aussi obtenir cette clé.

Offre-la leur en toute sincérité et commence à semer le bonheur autour de toi.

En la donnant aux autres, il ne faut pas être inquiet, il nous en reste une copie.

Il ne faut pas être égoïste, le bonheur, il faut le partager avec les autres.

Je te souhaite sincèrement tout le bonheur que tu veux?

Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le.

L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie.

Un plan antistress

1. Réservez-vous du temps. Faites chaque jour quelque chose que vous avez vraiment envie de faire. Détente ou activité, c'est à vous de choisir. L'essentiel est que vous y preniez plaisir.
2. Donnez du temps aux autres. Parlez avec eux et écoutez ce qu'ils ont à dire. Développez et appréciez vos relations avec vos proches.
3. Commencez mieux la journée. Si vous avez l'habitude de vous précipiter, une biscotte en main, à la recherche de votre porte-documents ou de vos chaussures, réveillez-vous une demi-heure plus tôt pour que votre début de matinée soit moins fébrile.
4. Prévoyez largement le temps de transport. Être en retard est éprouvant. Si vous êtes inéluctablement retardé, ne vous rongez pas d'impatience, cela ne ferait qu'empirer les choses. Tout le monde sait qu'une voiture peut tomber en passe, un train avoir du retard. On ne vous en tiendra pas rigueur.
5. Ne vivez pas dans le désordre. Un environnement chaotique provoque l'agitation. En outre, ne pas retrouver aisément les objets que vous cherchez augmente encore votre stress.
6. Sachez vous affirmer en gardant votre calme. Si vous vous mettez en colère contre une personne qui ne se montre pas à la hauteur de la situation, vous vous sentirez coupable; si celle-ci devient à son tour agressive, il en résultera un concert de criailleries désolant et parfaitement stérile.
7. Veillez à ce que l'un au moins de vos plaisir soit exempt de compétition. Présente pour beaucoup dans la vie professionnelle, celle-ci engendre une bonne dose de stress. Aussi vaut-il mieux éviter après votre travail d'aller, par exemple, disputer un match de squash, lequel maintiendra votre corps sous forte pression. Il n'y a aucun mal à pratiquer un sport de compétition, à condition que cela ne soit pas votre seule activité loisir.
8. Évitez les situations qui sont sources de stress pour vous. Si vous n'aimez pas les foules bruyantes, tenez-vous éloigné du stade où se déroule un match de football. Si vous souffrez de la chaleur, prenez vos congés pendant les saisons fraîches.
9. Faites des listes, des plans. Non seulement vous aurez ainsi une pensée plus claire et oublierez moins ce que vous avez à faire, mais vous aurez aussi le plaisir de cocher au fur et à mesure ce qui a été fait.
10. En vous couchant, pensez à trois choses agréables, si mineures soient-elles, survenues dans la journée. Cela vous aidera à vous endormir puis à vous réveiller dans un état positif.

Trouvez votre rythme

La vie peut devenir dangereusement trépidante si vous n'y mettez pas le holà. Prenez toutes dispositions qui réduisent les pressions que vous subissez ayez au moins une fois par jour une activité à laquelle vous prenez plaisir.

Bibliothèque

Une pensée sereine par jour, le bonheur pour toujours. Cheryl Paget

Soyez fiers de vous. Ken Blanchard

La force intérieure. Jack Ensign Addington

Femme enfin! Comment construire sa réalité. Ginette Bureau

Des mots d'amitié pour faire grandir la complicité. Danielle Choquette

Je trouve la paix

Ne se décider que lentement et s'en tenir, de façon absolue, à ce qu'on a décidé.
(Nietzchie)

Comment arriverons-nous à trouver la paix? Il nous semble parfois difficile de concilier certaines valeurs qui, en apparence, s'excluent l'une de l'autre. Nous voulons pratiquer le détachement, tout en restant loyaux. Nous acceptons ce qui se présente dans notre existence, mais nous devons également résister aux influences qui nous éloignent de nos convictions, et agir avec discernement.

Nous voulons faire preuve de courage sans nous lancer tête baissée dans des aventures que nous pourrions regretter. Nous voulons être spontanés, sans être impulsifs. Comme c'est compliqué d'être soi-même! Sommes-nous des êtres si remplis de contradictions que nous ne puissions adopter une ligne de conduite et nous en tenir à elle?

Nous réagissons souvent de façon contradictoire aux stimuli que nous porte la vie. La première réponse est celle de l'ego. L'ego est la partie de nous qui a peur et qui veut tout contrôler. L'autre réponse est l'amour.

La voix de l'amour est difficile à entendre, parce qu'elle est dominée par la voix de la peur qui veut prendre toute la place et imposer son point de vue. C'est cependant la voix de l'amour qui nous permettra de distinguer, parmi les sentiments contradictoires qui émergent en nous, ceux qui nous conduisent au bonheur.

Il est donc essentiel de faire taire la voix de la peur et de se mettre à l'écoute de l'autre voix: celle qui chante en nous et allège notre fardeau.

Affirmations pour grandit:

Je calme le tumulte de mes émotions en me rappelant qu'une partie de moi sait exactement ce que je dois faire pour trouver la paix. Je me mets à l'écoute de cette voix.

Le temps d'une pause - j'ai parfois l'impression qu'il ne se passe rien dans ma vie, que je suis dans une impasse. Il peut s'agir tout simplement d'un temps d'arrêt qui permet à quelque chose d'autre de se mettre en place. Je respecte les temps d'arrêt qui se présentent. Je ne peux pas toujours vivre des changements.

Source: www.aujadindelamitie.com

Faire le plein d'énergie

Pour faire le plein d'énergie psychique, les humains peuvent tirer profit de différentes sources de ravitaillement. Il s'agit d'activités qui font office de stations de recharge pour leurs piles:

<u>Les activités ludiques:</u> Les jeux de société et autres.

<u>Les activités artistiques:</u> la danse, la cuisine, le chant, le dessin, le bricolage, etc.

<u>Les activités de plein air:</u> certains sont de type « eau », d'autres, de type « forêt », etc.

<u>Les activités spirituelles:</u> le yoga, la méditation, le tai chi, etc.

Amusons-nous...

Mot mystère **Mot de 10 lettres** _____

PRENDRE UNE PAUSE

P	R	E	V	E	N	T	I	O	N	R	H
A	V	E	N	T	A	G	E	E	N	N	A
U	A	X	E	N	T	L	A	M	O	U	R
S	O	P	E	R	U	E	R	T	I	A	M
E	P	L	E	U	R	E	M	A	T	G	O
R	E	O	R	U	E	O	C	X	A	E	N
E	R	R	M	I	N	U	T	E	R	S	I
L	E	E	A	S	T	A	I	M	E	E	E
A	R	R	I	V	E	R	I	M	M	T	Y
X	U	E	R	U	O	M	A	E	U	R	O
E	U	A	N	N	E	E	S	F	N	O	G
R	O	N	R	E	R	O	I	L	E	M	A

Aime
Améliorer
Amour
Amoureux
Années
Arriver
Avantage
Axent

Coeur

Énumération
Explorer

Femme

Harmonie

Maître
Minute
Monsieur
Morte

Nature
Nuages

Opérer

Pause
Pleure
Prévention

Relaxer
Repos

Yoga

Un vieux monsieur fréquente le même club du troisième âge qu'une veuve qu'il aime secrètement. Un jour prenant son courage à deux mains, il la demande en mariage et elle accepte avec enthousiasme. Le lendemain le vieux monsieur lui téléphone.
- Ce que j'ai à vous dire est un peu embarrassant. Hier je vous ai demandée en mariage et je ne me souviens pas si vous m'avez répondu oui ou non.
- Oh, comme je suis contente que vous m'appeliez! Je me souvenais avoir dit oui, mais je ne savais plus à qui!

Chantons ensemble...

Chante la vie chante

Michel Fugain

Chante la vie chante
Comme si tu devais mourir demain
Comme si plus rien n'avait d'importance
Chante oui chante

Aime la vie aime
Comme un voyou comme un fou comme un chien
Comme si c'était ta dernière chance
Chante oui chante

Tu peux partir quand tu veux
Et tu peux dormir ou tu veux
Rêver d'une fille
Prendre la Bastille
Ou claquer ton fric au jeu
Mais n'oublie pas

Chante la vie chante….

Fête fait la fête
Pour un amour un ami ou un rien
Pour oublier qu'il pleut sur tes vacances
Chante oui chante

Et tu verras que c'est bon
De laisser tomber sa raison
Sort par les fenêtres
Marche sur la tête
Pour changer les traditions
Mais n'oublie pas

Chante la vie chante...

Rions un peu...

Les 10 commandements du paresseux

1. Qui dort dîne, et qui dort travaille aussi.
2. Respecte scrupuleusement les heures de sommeil dont tu as besoin.
3. Il faut remettre systématiquement au lendemain ce qu'on ne veut absolument pas faire aujourd'hui.
4. Repos bien ordonné commence par soi-même.
5. Ne dors pas trop la nuit pour pouvoir faire une sieste pendant le jour.
6. Encourage les autres à prendre le temps de relaxer: C'est bon pour ton stress.
7. Travaille juste ce qu'il faut pour te fatiguer et repose-toi ensuite.
8. Souviens-toi que personne n'est jamais mort d'avoir trop dormi!
9. Partage ton travail avec des collègues, cela te permettra de te reposer plus vite.
10. Profite de la pause café pour faire un somme. Tu n'en travailleras que mieux par la suite...si ça devenait utile.

Un aperçu de la programmation d'automne

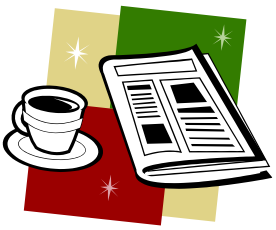
Lundi p.m.	: Comment mieux gérer son anxiété
Lundi p.m.	: Taï chi groupe débutant, intermédiaire et avancé avec Mona Aussant
Mardi a.m.	: « Lâcher prise» avec Alain Faucher
Mardi p.m.	: « Dédramatiser les deuils » avec Ghislaine Cournoyer
Mardi p.m.	: *Gymnastique douce avec Céline Gariépy (École Bernard)
Mercredi a.m.	: Tricot et partage de connaissances avec Fernande Vaillancourt
Mercredi p.m.	: L'équilibre dans votre assiette avec Anne-Marie Lamoureux.
Mercredi p.m.	: MonaMie Bouge avec Mona Aussant
Jeudi a.m.	: *Stretching avec Linda Parent
Jeudi p.m.	: *Gymnastique de la mémoire avec Jacqueline Chabot
Vendredi a.m.	: *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.

Atelier ponctuel et conférence.

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

Veuillez vous référez à l'annonce dans les journaux locaux à l'automne.



Recettes

Soupe aux lentilles et au riz basmati

2 c. à soupe d'huile d'olive; 1 c. à soupe de beurre; 5 gousses d'ail hachées; 1 gros oignon jaune émincé; 1 c. à soupe de cumin moulu; 1/2 tasse de vin blanc sec; 2 à 3 tasses de bouillon de poulet; 1 tasse de lentilles vertes lavées et rincées; 1/2 tasse de riz basmati; sel et poivre; fines herbes et coriandre; 4 tomates italiennes en purées.

Dans une casserole chauffer l'huile et le beurre sur feu moyen. Ajouter l'ail, l'oignon et le cumin faire revenir 5 minutes. Mouiller avec le vin blanc. Porter à ébullition et laisser mijoter 2 minutes. Incorporer le bouillon et porter de nouveau à ébullition. Ajouter les lentilles réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes à couvert. Ajouter le riz et poursuivre la cuisson 30 minutes à couvert. Assaisonner, ajouter la coriandre, les fines herbe et les tomates.

Suggestion de Katia Kosulja

Poitrines de poulet à la diable

6 poitrines de poulet désossées et sans la peau; 2 c. à soupe de beurre; 1/4 c. à thé de poivre de Cayenne, poivre noir; 1/2 tasse de sauce chili; 1/2 tasse de ketchup; 1/4 c. à thé de sel, basilic, thym, origan, paprika, poudre de chili; 2 c. à soupe de sauce Worcestershire; 2 c. à soupe de moutarde de Dijon; 1/2 tasse d'eau.

Mélanger le beurre et les poivres et enduire les poitrines de poulet. Déposer les poitrines dans un plat allant au four et mettre sous le grill 3 minutes.

Dans un bol mêler tous les autres ingrédients et verser sur le poulet.

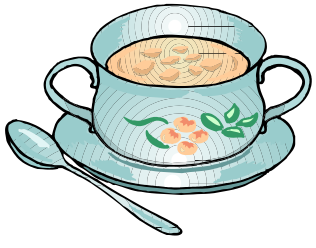
Cuire à 350F environ 25 minutes.

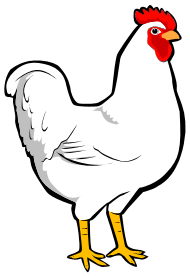
Suggestion de Ginette Fleury

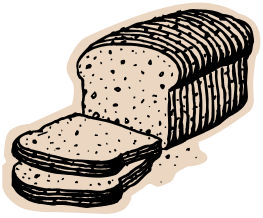
Pain aux noix

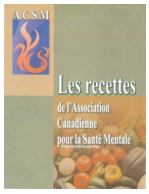
4 tasses de farine; 4 c. à thé de poudre à pâte; 1 c. à thé de sel; 1 tasse de cassonade; 1/2 tasse de noix hachées; 1/2 tasse de raisins secs; 2 tasses de lait; 1 œuf battu

Tamiser les quatre premiers ingrédients. Ajouter les noix et les raisins. Battre l'œuf dans le lait et ajouter aux ingrédients secs. Bien mélanger et faire lever la pâte pendant 1 heure. Graisser un moule à pain et y verser la pâte. Cuire à 350F jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte sec.









Vous retrouverez ces excellentes recettes dans notre livre de recettes en vente à nos bureaux au coût spécial de 15$

AUJOURD'HUI

Aujourd'hui, peut-il y avoir la paix intérieure.

Puissiez-vous avoir confiance que vous êtes exactement où vous êtes censés être.

Puissiez-vous ne pas oublier les possibilités infinies qui naissent de la foi en vous-même et les autres.

Puissiez-vous utiliser les dons que vous avez reçus et transmettre l'amour qui vous a été donné.

Puissiez-vous être contente de vous-même: comme vous êtes.

Que cette connaissance s'installe en vous et permette à votre âme d'avoir la liberté de chanter, de danser, de louanger et d'aimer.

Il est là pour chacun et chacune d'entre nous.

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).

Ateliers diversifiés comme: mémoire et concentration, qualité de vie, l'estime de soi, gestion des émotions, club d'échecs, atelier de tricot

Gymnastique douce, stretching, Taïchi.

Chorale Envol du Coeur

Déjeuner mensuel.

Informations: (450) 746-1497

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:

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)
105 Prince, local 106, Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9