



Lancement de la Campagne annuelle du 3 au 9 mai 2021

À l'occasion de la Semaine nationale de la santé mentale, initiée par l'ACSM (Association canadienne pour la santé mentale) en 1951, le Mouvement Santé mentale Québec lance sa campagne annuelle 2020-2022.



Le Mouvement santé mentale Québec et ses groupes membres vous invitent à découvrir une contagion qui peut faire du bien : la contagion émotionnelle. La science l'a démontré, la contagion émotionnelle positive nous aide à parcourir la vie en faisant face à la peur ensemble, à la colère en se solidarisant, à la tristesse en nous entraînant. On peut aussi partager un sentiment de fierté en reconnaissant ensemble nos bons coups, et l'amour en cultivant la bienveillance.

« Il est plus difficile de contaminer avec des émotions qui nous font du bien, pourtant les recherches nous démontrent qu'elles nous permettent de prendre du recul, de reprendre son souffle, d'être plus créatif et qu'elles renforcent le système immunitaire. Nous voulons donc aider les Québécois et les Québécoises à trouver des stratégies pour contaminer positivement leurs entourages. »

Sommaire:

Mot de la directrice

La page technologique

La colère est une saine émotion

Les 6 formes de TOC les plus courantes

Mot de l'intervenante

Campagne annuelle 2020-2022

L'art de se torturer soi-même

Le bonheur ça se construit

Comment rester zen dans sa vie de tous les jours

Recettes

Coin détente

Ressentir, c'est recevoir un message

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et
Virginie Fredette

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la directrice

En mai, c'est la semaine de la santé mentale ! Nous en profitons donc pour vous inviter à découvrir une contagion qui peut vous faire du bien : la contagion émotionnelle. La science l'a démontré, la contagion émotionnelle positive nous aide à parcourir la vie en faisant face à la peur ensemble, à la colère en se solidarisant, à la tristesse en nous entraïdant. On peut aussi partager un sentiment de fierté en reconnaissant ensemble nos bons coups, et l'amour en cultivant la bienveillance.

Oui! Les émotions ont un effet contagieux. Selon un sondage Léger, 40 % des personnes québécoises ayant répondu disent avoir déjà vécu un épuisement professionnel. Afin d'illustrer l'impact de la contagion émotionnelle, le Mouvement Santé mentale Québec propose une [capsule vidéo](#) issue du travail d'INSIDE avec son projet de formations interactives pour les milieux de travail Post mortem. « Nous voulions explorer l'impact de la contagion émotionnelle en mettant en scène Simon, un employé surmené qui travaille littéralement jusqu'à en éclater : il explose en milliers de morceaux de verre sous la pression des émotions, éclaboussant au passage ses collègues, sa famille et sa communauté, explique Pier-Luc Legault, directeur général et artistique du collectif. En exposant ainsi l'injonction de la performance et nos propres limites personnelles, nous voulons briser les tabous et susciter les discussions sur les limites, l'épuisement professionnel, la pression qui nous pousse à continuer. Et surtout, créer un climat de solidarité afin de partager ensemble des pistes de solutions et des sources de contagion émotionnelle positive. »

Les émotions sont un baromètre individuel, organisationnel et social. Faire face aux émotions souffrantes, tenter de les comprendre, permet d'améliorer le mieux-être. Oui! Cela demande bien du courage de prendre le temps de s'arrêter, de se questionner afin d'y trouver un sens et développer de nouvelles stratégies et répondre aux besoins liés aux émotions. Mais sachez que ce travail est nécessaire et important ! Il faut aussi retenir que ce n'est pas parce qu'une émotion est négative que c'est malsain de la vivre et de la ressentir. Prenez le temps d'analyser ce qui se passe en vous ! Cela peut devenir un tremplin pour votre futur chemin !

En terminant, même s'il est plus difficile de contaminer avec des émotions qui nous font du bien, en 2021 on se met au défi pour une « contamination émotionnelle positive » en osant écouter, chercher ensemble des solutions, en reconnaissant nos bons coups, en étant bienveillant.e.s, en faisant face à la peur ensemble, en nous entraïdant dans la tristesse, en se solidarisant face à la colère.

Je vous souhaite un bon mois de mai ! Prenez soin de vous !

Profitez des émotions contagieuses qui vous font du bien et propagez-en autour de vous

Nathalie Desmarais, directrice générale

Capsules sur les émotions:

[Les émotions une question de survie](#)

[Les émotions, ce n'est pas juste dans la tête](#)

[Les émotions, à chacun son ressenti](#)

[Les émotions, une étape à la fois](#)

[Les émotions ont besoin d'attention](#)

[Les émotions frappent à la porte](#)



La page technologique

Santé mentale Québec - *Pierre-De Saurel* vous propose de rejoindre le groupe fermé L'ASTUCE Brisons l'isolement, ensemble sur Facebook.

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien pour rejoindre notre groupe fermé

[Groupe fermé](#)

Nathalie Desmarais: [7 astuces pour préserver sa santé mentale](#) [Trouver du positif dans le grand confinement](#)
[Ressentir](#) [Qu'est-ce que la santé mentale?](#) [7 astuces pour se recharger](#)
[Facteur de protection](#) [Ressentir](#) [Atelier de tricot et tricotin](#) [Pour me sentir mieux](#)

Virginie Fredette: [Pensées positives en pandémie](#) [Changer son regard face à l'erreur](#)
[Mettre son énergie sur ce qui nous fait du bien](#) [Aller jouer dehors](#)
[Développer votre créativité](#) [Café Rencontre](#)

Mélissa Plasse: [L'ennui](#) [La bienveillance](#) [La gestion des émotions](#) [La gratitude](#)
[La place de la technologie dans notre vie](#) [Ras-le-bol](#) [L'importance de rêver](#)
[La maltraitance des aînés](#) [Le sommeil](#) [Les conseils](#) [Le rire](#) [La culpabilité](#)
[Les vacances](#) [Nos conflits intérieurs](#) [La créativité](#) [Le changement](#)
[La valeur des moments ordinaires](#) [L'estime de soi](#) [La présence à soi](#)

La promotion en santé mentale qu'est-ce que c'est au juste?

https://www.youtube.com/watch?v=GVmNu23vsQk&feature=emb_title

Le projet d'écriture Jeunesse est prolongé jusqu'au 28 mai 2021, il n'est pas trop tard pour participer.
Tous les détails ici: <https://mouvementsmq.ca/ecriture-jeunesse>.

Première lecture publique du Projet d'écriture Jeunesse avec David Goudreault et Andrée Lévesque-Siouï
[Déconfiner tes pensées](#)

Deuxième lecture David Goudreault est accompagné de Kathia Rock
[Déconfiner tes pensées](#)

Troisième lecture David Goudreault est accompagné de Queen Ka/Elkahna
[Déconfiner tes pensées](#)

Quatrième lecture David Goudreault est accompagné de Sans Pression
[Déconfiner tes pensées](#)

<https://mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-20-22/medias-et-activites>

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

Tous les liens de cette page se retrouvent également sur notre page Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel



La colère est une saine émotion

Quand certaines personnes sentent monter en elles une forte émotion de colère, elles se disent: « Non, il ne faut pas que ça sorte . La colère n'est-elle pas un des sept péchés capitaux? Ce n'est pas aujourd'hui qu'on va commencer à faire son éloge. »

La colère comme émotion est bonne et saine, comme toute émotion l'est d'ailleurs. Je ne parle pas ici de la haine bien ancrée dans le but de nuire à quelqu'un et de le détruire, mais de ce sentiment instinctif qui monte en nous face à une injustice personnelle ou sociale. Réfréner ce sentiment, ne pas lui permettre de s'exprimer convenablement va non seulement nous créer beaucoup de problèmes, mais aussi laisser fermée la porte que nous voulions précisément ouvrir sur un pardon possible.

Bien que la colère soit un mouvement violent de l'âme, elle contient du positif, parce que c'est une réaction naturelle de défense et une juste mise en garde. Tout au contraire, la haine et le ressentiment pèsent lourd sur le cœur. C'est une colère sourde (non exprimée) qui va faire beaucoup de ravage en soi et dans les autres. Aussi longtemps qu'on refuse de la reconnaître et de l'identifier pour essayer d'en tirer le meilleur parti, elle va pourrir à l'intérieur et se manifester d'une autre façon un jour ou l'autre.

Colère refoulée

Autant une émotion de colère exprimée spontanément est bénéfique, autant une colère refoulée est néfaste pour soi et pour les autres. Car, ce qui est refoulé est toujours là, en attendant de se manifester de façon fracassante, incontrôlable et donc négative. La personne qui refuse de reconnaître sa colère, la transfère habituellement sur les autres. Une femme qui prétendait avoir tôt fait de pardonner à son fils de s'être suicidé, n'arrivait pas à comprendre comment son conjoint pouvait lui avoir pardonné un tel acte. Elle projetait sur son conjoint sa colère refoulée. Par la suite, une conseillère a pu l'aider à assumer ses sentiments de culpabilité et de colère.

Une colère refoulée peut aussi se retourner contre soi-même. Alors on commence à s'accuser et se punir, quitte à piquer une bonne dépression dans un avenir prochain. Et les manifestations d'une colère refoulée sont presque infinies et toutes négatives.

Les médecins savent bien qu'une colère non exprimée ou exprimée trop maladroitement peut engendrer des maladies psychosomatiques. Cela, en effet, suppose à l'origine une grande dépense d'énergie et du stress, et, par la suite des maladies cardiaques, de l'arthrite, des ulcères, de l'asthme, de l'hypertension et des migraines...En un mot, la colère refoulée peut provoquer des états pathologique et névrotiques tant et si bien qu'il ne reste plus d'énergie pour pardonner.

Bienfaits de la colère

L'émotion de la colère est bénéfique, selon l'usage qu'on en fait, une juste manifestation de colère suppose qu'on ne veut pas rompre le contact avec l'offenseur, mais bien plutôt le rétablir en enlevant les obstacles qui s'opposent précisément à la communication. Une montée de colère est une sonnette d'alarme où il nous est dit: « Attention que l'on n'abuse pas de toi en marchant sur tes plates-bandes ou sur celles d'autres personnes. » Elle réveille mon énergie morale pour me mettre à même d'affronter une injustice personnelle ou sociale.

Certaines personnes ne cessent d'avaloir leur colère, de peur qu'elle n'éclate au grand jour. C'est très mauvais. Que faire alors? Quand on la sent monter, il faut l'accueillir, comme une amie, puisqu'elle vient nous protéger. On ne la repousse pas, on négocie avec elle de façon à ce qu'elle s'exprime de manière convenable et sans blesser personne.

Ainsi, nous devenons capables de frayer un chemin vers le pardon, car c'est à cela qu'il faut aboutir en fin de compte. Mais personne n'a jamais pu négocier avec une colère refoulée.

L'émotion de la colère n'est pas quelque chose à ignorer, ni à suivre aveuglément d'ailleurs, mais à admettre franchement et à maîtriser au meilleur de notre connaissance.

Si nous disons à la colère un non catégorique, soyons sûrs qu'il se formera en nous des noyaux durs qu'on appelle aussi complexes, et cela va nous tyranniser aussi longtemps que nous ignorerons les émotions qui montent en nous.

Nos émotions ne sont jamais neutres:

- Exprimées et canalisées, elle nous rendent service et nous libèrent.
- Refoulées, elle ne montent plus, mais descendent au plus profond de nous et sont capables de nous détruire, jusqu'au jour où nous serons d'accord pour avoir avec elles une entrevue cordiale et constructive.

Si on garde en soi du ressentiment ou de la colère envers l'offenseur, sous prétexte qu'on ne veut pas se faire attaquer de nouveau, sachons qu'il y a d'autres moyens de se faire respecter sans se détruire par la même occasion. N'agir que pour prouver quelque chose à autrui, et sous le couvert de la haine, peut motiver pendant un temps, mais un jour cette personne va craquer.

Il ne faut en aucun cas brimer ses émotions, ne jamais les refouler, au contraire leur permettre de s'exprimer de façon convenable.

[Au jardin de l'amitié](#)

adapté par: Marcel Provost.

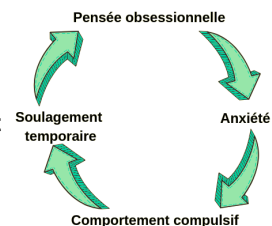
Les 6 formes de TOC les plus courantes

Les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) sont une pathologie psychiatrique qui se déclare généralement à l'adolescence. Le TOC se caractérise d'abord par une obsession, source d'angoisse, de malaise ou de dégoût, que la personne n'arrive pas à chasser de son esprit. Ces obsessions vont s'accompagner de compulsions, souvent sous forme de rituels, qui peuvent durer jusqu'à plusieurs heures. Voici les plus fréquentes.

L'obsession de contamination. Obsession: être contaminé. Compulsion: hygiène, nettoyage excessif.

La personne qui souffre de ce trouble obsessionnel est excessivement préoccupé par les sécrétions corporelles en tout genre, les produits toxiques, les contaminants environnementaux, les insectes, les microbes...

L'obsession peut se déclencher spontanément ou à la vision d'un stimulus externe. Le contact physique avec l'agent contaminant va s'accompagner de rituels de lavage excessifs. La personne va se laver très souvent (douche, lavages de mains...) par peur d'être contaminée ou salie, et fera de même avec la maison.



Les obsession de doute ou d'erreur. Obsession: se tromper, oublier. Compulsion: vérification excessive.

Les obsessions de doute ou d'erreur sont la deuxième forme de TOC qu'on retrouve le plus fréquemment. Les personnes qui souffrent de ce trouble craignent en permanence d'avoir oublié de faire quelque chose et/ou de l'avoir mal fait. La compulsion s'exprime par une vérification systématique et excessive.

Les obsession de doute s'accompagnent fréquemment de rituels de vérification plus ou moins contraignants effectués selon des modalités bien précises. Le patient va par exemple vérifier 5 fois s'il a bien fermé la porte et peut recommencer ce rituel de nombreuses fois en cas de forte angoisse. Cela peut se traduire par le fait de relire une dizaine de fois un texte pour vérifier qu'il n'y a pas d'erreur.

L'obsession de malheur et de superstition. Obsession: qu'un malheur se produise. Compulsion: rituels conjuratoires.

Les personnes qui souffrent de ce TOC sont obsédées par la crainte de porter malheur ou la crainte qu'un malheur se produise. Pour les personnes qui en souffrent, l'évocation d'un chiffre, la présence d'une couleur ou d'un signe particulier sont susceptibles de provoquer des catastrophes. Ces obsessions ont souvent un caractère religieux ou au moins spirituel: peur du blasphème, du sacrilège, obsédé par ce qui est bien ou mal.

Les obsession de malheur et de superstitions s'accompagnent fréquemment de rituels conjuratoire qui peuvent prendre la forme de répétition d'un geste (comme toucher un objet un certain nombre de fois), d'un mot ou d'arithmomane (fait de compter mentalement).

L'obsession de symétrie et d'exactitude. Obsession: besoin de symétrie et d'exactitude. Compulsion: agencement, ordre.

Les personnes souffrant de ce TOC sont obsédées par la symétrie, l'ordre et le rangement.

Ces obsessions s'accompagnent de rituels d'agencement et de vérification : chaque objet doit avoir une place précise, les choses doivent être parfaitement symétriques, etc. Jusqu'à passer beaucoup de temps pour trouver l'emplacement parfait.

Pour ces personnes, un objet qui n'est pas à sa place peut générer une très forte angoisse et s'accompagner de pensées farfelues comme « si cet objet n'est pas à sa place, quelqu'un va avoir un accident ». Le besoin de symétrie et d'exactitude peut aussi s'accompagner de conduites d'évitement comme ne pas bouger certains objets ou ne jamais utiliser certaines choses, par exemple.

Les troubles d'accumulation et de collectionnisme. Obsession: ne pas jeter. Compulsion: amasser.

Le TOC d'accumulation et de collectionnisme se traduit par la peur de jeter un objet, le fait de ramasser et entreposer des objets ou des papiers inutiles, de collecter des objets et d'éprouver une grande difficulté à s'en débarrasser.

Cela peut concerner une seule catégorie d'objets ou tous les objets sans différenciation. Ces personnes vont par exemple garder des piles et des piles de prospectus et autres journaux, collectionner de très nombreux objets inutiles.

Les obsessions agressives. Obsession: pensées agressives. Compulsion: évitement, répétition, rites.

Ces obsessions se traduisent par de nombreuses pensées agressives et violentes, une peur excessive de faire du mal aux autres ou à soi-même, de laisser échapper des insultes, de faire ou dire des choses embarrassantes.

Ces obsessions s'accompagnent souvent de conduites d'évitement: la personne va éviter de conduire une voiture ou de tenir un couteau (peur d'avoir envie de tuer quelqu'un). Cela peut également se traduire par la répétition de mots obscènes ou des rites conjuratoires. Parmi les obsessions agressives, on trouve aussi les obsessions sexuelles: des pensées perverses, pédophiles, incestueuses ou des pensées qu'elle juge immorales.

Marie Desbonnet

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=TOC-les-plus-courants-les-obsessions-agressives->

Mot de l'intervenante

En ce beau mois de mai, nous avons décidé de vous parler des émotions. Pour ma part, quand j'entends « émotions », j'entends « besoins ». Comme le slogan de la Campagne annuelle du Mouvement santé mentale Québec le dit : Ressentir, c'est recevoir un message. Dès le moment où nous ressentons une émotion (ou des émotions), c'est qu'un besoin doit être satisfait. Nous ne pouvons taire ce cri qui vient du plus profond de nous, sinon cela pourrait compromettre notre bien-être intérieur. Vivre des émotions, c'est normal et très utile !

Pour imaginer ce concept d'émotions et de besoins, c'est comme si quelqu'un cognait à la porte (émotion) et qu'on n'allait pas lui répondre (on n'écoute pas le besoin). La personne qui cogne à la porte (émotion) va frapper de plus en plus fort jusqu'à ce qu'on lui ouvre (le besoin veut être satisfait). Si on tarde trop, il se peut que cette personne s'impatiente (les émotions s'intensifient et veulent s'exprimer, la pression monte) ...

Le besoin est comme ce quelqu'un qui cogne à notre porte. Il montre sa présence par le biais des émotions que l'on vit. Ignorer nos ressentis ne ferait qu'accroître leur puissance ce qui parfois nous prend beaucoup d'énergie et peut causer des querelles ou des états de détresse psychologique.

Alors, pour être à l'écoute de soi-même et de nos besoins, voici 4 trucs très utiles :

1. Observer ce qui se passe en vous, sans vous juger
2. Accueillir l'émotion vécue et tenter de la nommer (il peut également y en avoir plusieurs)
3. Identifier le ou les besoins reliés à cette émotion pour bien comprendre la situation et voir ce qui est possible de faire
4. Choisir comment répondre à ce ou ces besoins (il n'y a pas qu'une manière de le faire)

Dès le moment où l'on comprend le rôle et l'importance d'être à l'écoute de nos besoins, on favorise par le fait même la saine *gestion* de nos émotions. L'être humain étant complexe, ses besoins le sont tout autant. Nous n'avons pas qu'un seul besoin et il y en a plusieurs « catégories ». Celui qui, à mon avis, est l'un des plus grands théoricien et psychologue, a mis au point ce qu'on appelle la Pyramide des besoins. Elle a cette forme car chaque besoin a un ordre bien précis pour assurer que chaque palier est une base de soutien pour celle du dessus. Pour donner un exemple : il est difficile, voire quasi impossible, de répondre à un besoin du 5^e niveau (auto-actualisation), si nos besoins de base du 1^{er} niveau (physiologiques) ne sont pas satisfaits. Pour pouvoir se réaliser comme personne, il faut avant tout manger, dormir et respirer. C'est pourquoi il est nécessaire d'y aller un palier à la fois, pour que nos fondations soient solides. Il faut le faire à notre rythme pour que notre pyramide tienne le coup en cas de tremblements de terre. Même avec le temps qui passe, il faut continuellement travailler sur nos besoins et être à l'écoute des émotions qui surgissent.

L'émotion est un outil précieux. En comprenant la raison de sa présence, on finit par l'appivoiser et vivre de beaux moments à ses côtés.

Virginie Fredette, intervenante



Théorie des besoins, Abraham Harold Maslow, 1943

Campagne annuelle 2020-2022

RESSENTIR, C'EST RECEVOIR UN MESSAGE

Pourquoi « Ressentir c'est recevoir un message » pour une deuxième année?

Parce que: Différentes recherches sur la résilience nous apprennent que le fait d'accepter nos émotions, de ne pas les refouler ou les éviter et de ne pas les voir comme un signe de faiblesse, permet un certain apaisement et une meilleure guérison à la suite d'un événement traumatique. Notre capacité à reconnaître, exprimer, comprendre et évaluer nos propres émotions et celles des autres contribue à notre fonctionnement en collectivité.

Découvrez de nombreux outils à partager sur etrebiendanssatete.ca

Programmation Semaine de lancement de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale du 1^{er} au 8 mai 2021

Suivez le lien en cliquant sur l'image

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

3 — 9 mai 2021

PROGRAMMATION COLLECTIVE — GROUPES MEMBRES

LUNDI 3 MAI

12h00 — 13h00 FAIRE PLACE AUX ÉMOTIONS
Conférence-web gratuite
SMQ — Lac-Saint-Jean et ACSM — Saguenay
→ Événement Facebook

14h00 COURTE VIDÉO LIVE SUR LES ÉMOTIONS
ACSM — Saguenay
→ Courtes vidéos en direct

Cette conférence s'attarde à l'une des 7 astuces pour se recharger : RESSENTIR

Une nouvelle vidéo chaque jour !

Courtes vidéos en direct sur les émotions
La conseillère en promotion et prévention de ACSM — Saguenay présentera les 4 émotions dites « primaires » selon Paul Ekman : tristesse, joie, peur, colère, ainsi que leur utilité.

Semaine de lancement de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale

Chaque année, de 2017 à 2026, le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres mettent en lumière l'une des **7 astuces pour se recharger. Plus que jamais nous en avons besoin!**

Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel est fier de faire partie du Mouvement santé mentale Québec.

L'art de se torturer soi-même

Nous avons tous des problèmes. Ce qui nous différencie les uns des autres, c'est moins la quantité des problèmes qui nous tombent dessus que la façon de les percevoir ou de réagir intérieurement devant ceux-ci. Les événements malheureux sont des « occasions » de nous torturer mais très rarement les « causes » de nos souffrances continues. Si j'ai les deux pieds dans la boue, pourquoi faudrait-il continuellement m'en éclabousser moi-même jusqu'au moment où j'en aurai plein la bouche et ne pourrai plus respirer?

Si je suis stressé et dépressif, je peux sans arrêt accuser les événements de ma vie ou les personnes de mon entourage d'en être la cause. « C'est le résultat de l'éducation de mes parents ». « C'est la société et son système déshumanisant ». « C'est le rejet d'un ami ou d'un conjoint ». « C'est le patron incompréhensif et manipulateur ». « C'est un travail de plus en plus stressant ». « C'est la mort d'un être cher ». Etc.

Évidemment ces événements ne sont pas souhaitables et sont habituellement pénibles à encaisser. Par contre rien ne peut en soi être si dramatique, si horrible, si catastrophique pour nous troubler au point de nous empêcher de vivre durant de longue périodes. C'est nous qui dramatisons. Difficile n'est pas synonyme de terrible.

Rien et personne n'a du pouvoir sur nous à moins que nous lui donnions ce pouvoir. Ce sont nos idées et notre façon de voir les choses, mais non les choses elles mêmes qui nous perturbent. En aucune façon les autres n'ont le pouvoir de nous rendre coléreux, anxieux, dépressifs, coupables ou inférieurs. Nous nous fatiguons nous-mêmes à nous faire du mal en utilisant les paroles ou les comportements des autres. Nous sommes les seules responsables de la création de nos réactions émotionnelles. Un changement dans la perception (idée) amène un changement dans les émotions. Donc, ce sont nos idées qui sont la cause de nos émotions.

Si nous voulons nous débarrasser de nos émotions désagréables, nous avons avantage à identifier les idées irréalistes qui les causent et ensuite à les confronter à la réaction. Ce principe n'est pas nouveau, il nous vient des philosophes grecs il y a plus de 2000 ans pour expliquer le comportement humain. Plus récemment certain psychologue l'on introduit comme une approche en psychothérapie. Seul l'être humain a la capacité et l'habileté de penser et raisonner. Même sans en être conscient nous posons toujours un jugement sur n'importe quelle situation. Malheureusement, ce jugement, cette idée n'est pas toujours adéquate et conforme à la réalité.

Si nous observons sérieusement, nous réalisons que notre pensée s'exprime en simples phrases intérieures. Parfois nous l'exprimons, mais la plupart du temps nous nous parlons à nous même intérieurement sans trop nous en rendre compte. Quelquefois nous évaluons si rapidement qu'il semble que nous ne pensons pas du tout. Un préjugé est un bon exemple d'une telle pensée instantanée et inconsciente. Or nos émotions dépendent de ces phrases intérieures, de ses idées. Nous nous sentons de la façon dont nous pensons.

Plus est fort notre point de vue sur un événement, plus intensément nous sentirons ses effets sur nos émotions. Nos actions suivent habituellement nos émotions. Ce que nous faisons dépend de comment nous avons perçu et senti une situation particulière. Donc nos pensées causent nos émotions lesquelles engendrent nos actions.

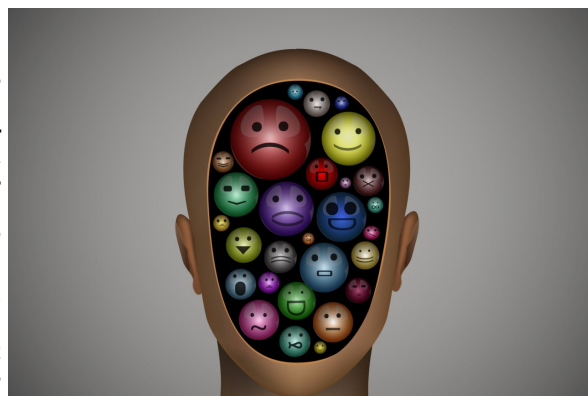
Quand nos pensées et nos idées sont basées sur des superstitions, des préjugés, du folklore, des stéréotypes, dès lors nos émotions qui s'ensuivent causent nos problèmes et nos troubles. Quand de telles idées irréalistes sont bien inculquées, cela devient une habitude, les réactions et le comportement qui en résultent sont appelé névrotiques ou perturbés.

Ainsi quand nous disons (cette personne est émotionnellement troublée), nous voulons dire que ses idées sont irréalistes et que ses comportements sont inefficaces et insatisfaisants.

Voilà pourquoi il est si important de reconnaître ses pensées immédiates et d'apprendre à les confronter.

[Au jardin de l'amitié](#)

auteur inconnu



Le bonheur ça se construit

Pour beaucoup, le bonheur semble être un objectif difficile, voire impossible à atteindre. Sans doute parce que nous attendons souvent qu'il tombe du ciel. Et si être heureux demandait des choix et des efforts?

Liberté

La liberté, ce n'est pas « je fais ce dont j'ai envie, comme je le veux et quand je le veux ». C'est faire ma volonté profonde, ce qui est souvent différent de ce dont j'ai envie. Par exemple, si j'ai très rarement envie de faire les courses alimentaires pour ma famille, le plus souvent, je le veux. En effet, je donne un sens à ce temps passé à choisir ces denrées. J'ai parfois envie de fumer mais rarement, je le veux. Accéder à son envie aboutit au plaisir mais éphémère et parfois destructeur. Au contraire, accéder à sa volonté profonde mène au bonheur, profond, durable. Lorsque mon envie et mon bonheur sont compatibles, je n'ai qu'à m'élancer et me réjouir.

« Je redoutais la vie sans lui... » Catherine croyait au bonheur... Mais un jour, son mari est tombé malade. Elle s'est retrouvée face à un choix qui a changé sa vie. Ainsi, à l'annonce du cancer de mon époux, en 2000, l'angoisse m'a laminée et je pensais ne plus pouvoir être heureuse. Une thérapeute m'a fait alors découvrir une « pépite » : j'avais le choix, soit de m'enfermer dans le rôle de l'épouse d'un cancéreux, soit de continuer la route avec un époux atteint d'un cancer. Pendant neuf ans, Jean-Yves a mené un combat exemplaire contre un cancer incurable. L'horreur est facile à imaginer mais il y eut aussi du bonheur pur. Trois semaines avant sa mort, il a demandé à entrer en soins palliatifs. Nous avons été témoins de son total abandon dans les bras du Père. Un beau soir, en mai 2009, il m'a offert son dernier souffle : impression de l'accoucher à l'autre vie... Alors que, depuis des années, je redoutais la vie sans lui, à ce jour, si je ressens le manque, je n'ai connu ni l'effondrement, ni la tristesse. Je me sens portée par Dieu et Jean-Yves à mes côtés, et remplie d'une force et d'une paix qui ne viennent pas de moi mais que j'accueille avec gratitude. J'ai mis quelque temps à oser me dire puis dire aux enfants que j'étais heureuse. Aujourd'hui, à 61 ans, choisir d'être heureuse m'apparaît comme la fidélité à cet homme qui aimait tant la vie.

Apprendre à être heureux

1. Croire au bonheur. Être heureux nécessite un engagement de tout mon être. Et pour m'y engager, je dois y croire. Beaucoup de personnes sont prêtes à y croire pour les autres: leur conjoint, leurs enfants mais pas pour elles-mêmes. Est-ce que je crois vraiment, que moi aussi, je suis créé pour accéder au bonheur?
2. Choisir sa liberté. Être heureux, c'est vivre dans l'amour. Or, il n'y a pas d'amour sans liberté. On ne peut pas aimer sous la contrainte. Je vais donc exercer ma liberté et choisir le bonheur. Bannir les « il faut » et « je dois » et les remplacer par « je choisis », « je veux ».
3. Construire le bonheur. Le bonheur n'est pas extérieur à moi mais un chemin sur lequel j'avance pas à pas, un édifice que je construis à partir des circonstances de ma vie en leur donnant un sens.
4. S'exercer à être heureux. Comme tout art, toute aptitude, c'est en s'entraînant à être heureux qu'on progresse sur ce chemin. On peut s'exercer au quotidien à exprimer ses émotions sans jugement ni interprétation, tenter de rejoindre l'autre sans le juger, manifester ce qui va bien et dire des paroles de bénédiction, accepter les compliments avec reconnaissance, etc. Cela deviendra peu à peu une manière d'être, de regarder la vie.
5. Apprendre à s'émerveiller. En réapprenant à voir et à savourer simplement, les petits bonheurs offerts de la vie quotidienne (un sourire qui nous est offert gratuitement, un bon plat, un rayon de soleil, un bon livre, un moment d'amitié partagée, etc.), et en ayant conscience de recevoir un cadeau, nous pouvons poser une à une les pierres d'un grand bonheur.
6. S'entraîner au pardon. Le bonheur est un état de plénitude. La blessure et l'offense introduisent une fragmentation de notre intégrité que seul l'échange des pardons pourra restaurer pour nous permettre d'accéder à cette plénitude.
7. Nourrir sa vie intérieure. Notre identité profonde est, selon Jung « L'âme habitée par le Divin ». La développer en nous laissant rejoindre par plus grand que nous favorise notre épanouissement.
8. Accéder à sa mission. Chacun de nous est créé avec une mission unique. Il nous appartient de chercher à la rejoindre au plus profond de nous et de la manifester dans notre vie. Accéder à sa mission est source d'une joie que rien ni personne ne peut nous enlever.
9. Maîtriser ses pensées. Nous ne sommes pas responsables des idées qui nous viennent mais de ce que nous en faisons. Nous pouvons choisir de ne pas entretenir et même de rejeter les pensées négatives, concernant le présent et l'avenir. Elles polluent notre esprit et notre cœur. Elles nous empêchent souvent de voir le bonheur simple qui est à portée de notre main. Nous devrions toujours nous dire que « le pire n'est jamais sûr ». Les gens heureux sont ceux qui ont la sagesse et la volonté de cultiver les pensées positives et encourageantes.

LE BONHEUR
COMMENCE
MAINTENANT

Comment rester zen dans sa vie de tous les jours

Qui ne désire pas être zen, en pleine forme et plein d'allant tout au long de la journée, de la semaine, du mois et de sa vie? Comment résister au marasme ambiant, au défaitisme et aux nombreuses nouvelles négatives balancées à longueur de journée par les médias? Comment vaincre ce stress général, présent tant chez ses voisins, qu'auprès de ses collègues et même de ses amis? Vous avez envie de quitter cet état d'esprit stressant et déprimant, de retrouver bien-être et joie de vivre, d'être en pleine forme et de pouvoir être zen en toutes circonstances? Alors la suite va vous intéresser.

Vous avez déjà certainement remarqué que tout le monde ne réagit pas de la même manière aux mêmes événements. Pourquoi certains restent-ils zen en toutes circonstances et d'autre au contraire se stressent, s'énervent, se plaignent, à la moindre contrariété. Un des secrets est la manière de voir et de vivre la situation. Avant tout, si vous voulez devenir zen, une première évidence, il faut changer, et plus particulièrement se changer. C'est un nouvel état d'esprit qui est à créer, et à ancrer. En effet, il est très peu probable que le monde devienne tout à coup différent pour vous rendre zen.

Vous comprenez donc pourquoi nous parlons de nouvelles habitudes à adopter. Je vous propose de tester et d'appliquer trois nouvelles habitudes faciles à intégrer et à incorporer à notre nouveau rituel zen.

1. Soyez positifs

Avoir un état d'esprit positif permet de créer et de baigner dans un environnement porteur d'énergies positives, avec comme corollaire d'éloigner ce qui est négatif et d'attirer ce qui est bénéfique, augmentant ainsi votre sérénité.

Quelques pistes pour que cela devienne une habitude. ♥ Mettez votre focus sur des pensées positives, focaliser votre attention sur ce qui est positif, beau, bon, bien, dans tout ce que vous voyez, entendez ou faites, même s'il est aussi possible de voir du laid, du mauvais... ♥ Surveillez votre vocabulaire, bannissez-en les mots à connotation négative et utilisez uniquement ceux qui sont positifs. Lorsque vous vous rendez compte que votre vocabulaire devient inadéquat, annulez ce que vous venez de dire, et reformuler-le de manière positive. ♥ Ancrer le positivisme en vous, par exemple par une lecture motivante et positive avant d'aller dormir, en écoutant une conférence sur le sujet, en méditant...et ce, de manière régulière, la répétition étant la mère de l'apprentissage.

2. Mettez vos expériences à profit

Avec votre état d'esprit positif, soyez conscients et ouverts aux expériences que vous vivez. Ces événements qui vous arrivent peuvent vous aider, vous permettre d'avancer dans la vie, d'évoluer...

Donc, quand vous voyez poindre une contrariété face à une situation quelconque, voire quand vous entez l'énervement ou la colère monter en vous, posez-vous ne fut-ce qu'une des questions suivantes: ♦ Qu'est-ce que cela peut m'apporter comme nouvelle expérience enrichissante? ♦ Que puis-je en retirer de bon, de bénéfique? ♦ Quel est le massage à déco-der? ♦ Quel est le cadeau derrière? Vous ne verrez alors plus les événements de la même manière et serez nettement plus zen. Rappelez-vous que tant que nous n'avons pas compris quelque chose que nous devons comprendre, la situation se reproduira, parfois même en allant crescendo.

3. Soyez responsables

Soyez responsable de vos actes, de vos émotions et assumez-les, retirez-en ce qui est important pour vous. Cessez de blâmer les autres de tous les maux, de tout ce qui ne va pas comme vous le voulez...Cela ne servira à rien de vous aveugler sur ce que vous avez à faire. Analyser vos émotions et elles vous diront ce que vous recherchez.

En voici quelques-unes assez communes qui peuvent vous y aider: ♣ Colère: Qui transgresse quoi (quel rapport avec moi) et comment puis-je faire pour trouver une solution? ♣ Peur: Quelle information me manque, comment puis-je la trouver? ♣ Tristesse: De quoi dois-je faire le deuil, que dois-je accueillir, comment y arriver?

Voilà un petit tour d'horizon de 3 thématiques capitales à mettre en œuvre pour être zen au quotidien.

Lorsque vous voyez que vous faites des progrès, que vous êtes fiers de votre réaction, fêtez le, félicitez vous, augmenter votre confiance en vous.

Cela peut paraître trop simple pour les uns ou trop compliqué pour les autres, mais c'est très puissant et si vous les ancrer dans votre vie comme de nouvelles habitudes, cela devient au fur et à mesure tout à fait naturel.

Et vous, quelle est votre recette pour être zen? Quel problème principal vous empêche d'y accéder?

<https://www.environnementbienetre.com/comment-rester-zen-dans-vie-tous-jours-3-habitudes-simples/>



Recettes

Tarte aux œufs parfumée au café

1/3 tasse de sucre; 2 c. à thé de farine; 1/4 c. à thé de sel; 2 c. à thé de café instant; 3 œufs légèrement battus; 2 1/4 tasses de lait chaud; 1 c. à thé de vanille; 1 fond de tarte non cuite.

Tamiser le sucre avec la farine et le sel. Ajouter le café instant et les œufs battus. Bien mélanger et verser le lait chaud sur le tout. Brasser et ajouter la vanille. Verser la préparation dans le fond de tarte. Cuire dans le bas du four à 350F 40 à 50 minutes. Laisser refroidir et servir.



Salade chinoise

4 tasses de fèves germées fraîches; 8 échalotes hachées; 1 sac de petits épinards; 2 branches de céleri hachées; 1 boîte de champignons tranchés; 1/4 tasse de raisins secs; 2 tasses de riz cuit et refroidi; 3/4 tasse d'huile; 3/4 tasse de sauce soya; 1 gousse d'ail hachée; 1/4 tasse de poivron vert haché; 1 tasse de noix de cajou.

Mélanger le tout et laisser macéré au frigo, au moins 2 heures, en brassant de temps en temps.



Coin détente

Petits jeux de QI

ENVOLERAIT est une anagramme de quel mot de 10 lettres?

Le troisième chiffre équivaut au premier plus trois, le quatrième équivaut au deuxième plus deux et le troisième chiffre équivaut au quatrième plus cinq. Quels sont les trois nombres qui correspondent à cette description? 6294 2183 4173 9361 5183 4072 6193 3062 5294

Qu'est-ce qu'un campanile? A) une fleur B) un chandelier C) une pièce d'artillerie D) une plaque de métal E) une tour contenant des cloches

Trouvez les lettres manquantes pour former une expression de 3 mots. _A I _ _ _ D _ G U _ _ _

Une lettre a été modifiée dans chacun des mots. Trouvez le proverbe qui s'y cache. « Que d'y trotte d'y tique »

Si six citrons et quatre oranges coûtent 1.80\$, et que trois oranges et neuf citrons coûtent 2.25\$, combien coûte un citron et combien coûte une orange?

Réponses: Révélation: 6294-5183-4072; E; Taille de guêpe; Qui s'y froite s'y pique; 1 citron 0.20\$ et une orange 0.15\$

Blagues

Comment appelez-vous un bonhomme de neige au printemps? Eau

La différence entre les chats et les chiens? Un chien se cache quand il fait une bêtise, le chat se tient droit et fier.

Un ivrogne entre dans un commissariat: Est-ce que je peux voir le voleur qui est venu chez-moi hier? Et pourquoi voulez-vous le voir? Je veux savoir comment il est entré sans réveiller ma femme.

Un gars discute avec un copain. Ça va mal dans mon couple ces jours-ci, ma femme passe ses soirées à faire le tour des bars de la ville. Elle est alcoolique? Non, elle me cherche.

Qu'est-ce qui monte et ne descend jamais? Ton âge.

Je peux courir le monde entier en restant à ma place dans mon coin. Qui suis-je? Un timbre.

Quel est le nom du frère végétarien de Bruce Lee? Broco Lee

Mon corps de rêve d'été se cache en dessous de mes rouleaux de Printemps.



Le déconfinement aura lieu à l'horizon du 11 mai.

Horizon : ligne imaginaire qui recule au fur et à mesure qu'on s'en approche.



7 ASTUCES
UTILES EN TOUT
TEMPS

Une astuce pour une bonne nuit sommeil

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Le Mouvement Santé Mentale Québec
est un regroupement voué à créer, développer
et renforcer la santé mentale.

etrebien danssante.ca

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉSEaux
DE LA CAUTION DES ORGANISMES MEMBRES :

SMQ - Chaire de recherche - SMQ - Chaire d'Approches
SMQ - Chaire d'Approches - SMQ - Chaire d'Approches
SMQ - Chaire d'Approches - SMQ - Chaire d'Approches
SMQ - Chaire d'Approches - SMQ - Chaire d'Approches

NOUS RECHERCHONS :

Le Ministère de la Santé
et des Services sociaux

Capsana

fig

4 ÉTAPES
POUR
RESSENTIR

Qu'on soit jeunes, aînés ou d'âge
moyen, à l'école, au travail,
à la maison ou dans la communauté,
quels que soient l'heure ou le jour,
nous vivons des émotions.

La reconnaître et les accepter,
c'est vivre plus librement.

Compasser avec ses émotions, c'est avant
tout une attitude consciente. Dans une société où
tout va vite, on nous demande souvent
d'accélérer le rythme. Pourtant, les émotions
nécessitent du temps pour être reçues.

Les 4 étapes suivantes sont
des repères utiles à tout moment.

Choisissez une situation qui vous a fait vivre
une expérience émotionnelle particulière.

1. **Observez** sans juger ce qui s'est vécu
au moment. Sans vous culpatiser, sans vous cacher
et dans votre tête.

2. **Identifiez** les ou les besoins liés aux
émotions ressenties. Comme le tableau
de bord d'une automobile dont un témoin s'allume
pour signaler à la personne qui conduit qu'il
est temps de faire le plein d'essence, l'émotion
indique qu'un besoin est au rendez-vous.

3. **Identifiez** les ou les besoins liés aux
émotions ressenties. Comme le tableau
de bord d'une automobile dont un témoin s'allume
pour signaler à la personne qui conduit qu'il
est temps de faire le plein d'essence, l'émotion
indique qu'un besoin est au rendez-vous.

4. **Choisissez** de répondre à vos besoins
en agissant avec intention. C'est une décision
pour vous et se prenant consciemment de votre
pouvoir d'agir. Exemples : se donner du temps,
prendre une pause de la journée, prendre
une décision, nommer l'émotion.

Que choisissez-vous ?

Quelles émotions avez-vous vécues ?
Pour vous aider à les nommer,
inscrivez-vous de la liste « une vie émue qui
vous rend vivant ».

« Les compétences émotionnelles
permettent d'accéder à une
plus grande confiance en soi
et à une réduction du stress,
les émotions n'étant plus perçues
comme envahissantes
et inconfortables. »

etrebien danssante.ca

RESSENTIR

c'est recevoir un message

La santé mentale est un équilibre
dynamique entre les différentes
sphères de la vie : sociale, physique,
psychique, intellectuelle, émotionnelle et spirituelle.
Elle nous permet d'agir, de réaliser
notre potentiel, de faire face aux difficultés
normales de la vie et d'apporter une contribution
à la communauté. Elle est influencée par les
conditions de vie, les valeurs culturelles
dominantes ainsi que les valeurs propres
à chaque personne.

Être en bonne santé mentale
permet de jouir de la vie.

7 ASTUCES UTILES EN TOUT TEMPS !

Chaque année, jusqu'en 2026,
le Mouvement Santé Mentale
Québec met de l'avant l'une des
7 astuces pour se reconnaître, ces 7 astuces
fondamentales qui nous aident à garder une
bonne santé mentale individuelle et collective.

En 2020-2021, découvrez l'astuce
Reconnaitre et de nombreux outils
sur etrebien danssante.ca

David
Bouchard
présent
vous guide

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Pour le 10.12.2021

RESSENTIR, C'EST HUMAIN

Nous avons toutes et tous l'aptitude à ressentir des émotions. Mais savons-nous toujours comment composer avec elles ? Ne vous êtes-vous jamais senti-e confuse-e, voire désorientée-e devant ce que vous ressentez ? Nos expériences émotionnelles ont l'immensité et l'intensité d'un océan sur lequel nous naviguons. Celui-ci est parfois paisible, parfois nous tanguons, nous chavirons, nous nous essouffons avant de remonter à la surface.

Aujourd'hui, comment décririez-vous l'océan émotionnel sur lequel vous naviguez? Vous sentez-vous capitaine? Auriez-vous besoin d'un équipage?

Amusez-vous à vous reposer ces questions plus tard dans la journée, demain, dans une semaine.

Le saviez-vous ?

90 % de notre temps d'éveil est consacré à ressentir des émotions¹. Pour notre bien-être, il est essentiel de les apprivoiser, d'apprendre à vivre avec elles.

**UNE VIE
ÉMOTIVE
QUI
NOUS REND
VIVANT·E**

Nos émotions ne sont ni blanches, ni noires, ni bonnes, ni mauvaises. Elles sont parfois agréables ou douces, parfois souffrantes. Mais elles sont toutes valables. Nous pouvons en ressentir une ou plusieurs à la fois. Leur nuance et leur intensité varient. C'est la situation qui déclenche l'émotion, ou la perception que nous avons de cette situation, qui est positive ou négative. Par exemple, la colère peut être vue comme positive lorsqu'elle nous aide à franchir un obstacle, la joie comme négative lorsqu'une personne se joluit du malheur d'une autre.

Dans ce dépliant, nous utilisons le terme *émotion* pour décrire cette vaste vie émotive propre à chaque personne. Plusieurs exemples et exercices vous sont proposés, nous vous laissons choisir ceux qui vous parlent le plus!

Le saviez-vous ?

Il existerait un langage universel des émotions : En menant une enquête auprès de nombreuses populations dans les années 1960, le psychologue Paul Ekman² a constaté que les mêmes muscles du visage s'activent chez tous les êtres humains pour exprimer six émotions qu'il nomme « primaires » : colère, dégoût, joie, peur, surprise et tristesse. **Par contre,** la manière de vivre et d'exprimer ces émotions varie selon la culture, l'éducation, le contexte de travail et autres facteurs.

Bien souvent, on manque de mots pour décrire ce que l'on ressent. Voici quelques exemples.

inspiration	indifférence
atténissement	hésitation
émerveillement	nervosité
éblouissement	débordement
enthousiasme	crainte
excitation	inquiétude
motivation	parque
évenement	agitation
frustration	embarras
iritation	embarrasement
agacement	choc
amertume	confusion
désabusement	incertitude
jalousie	étonnement
contrariété	stupéfaction
peine	gêne
chagrin	répugnance
démoralisation	écarquement
abattement	nausée
découragement	malice
déception	honte
tristesse	blesserie

Une émotion,
un message...

Lorsque nous nous coupons, nous ressentons généralement une douleur qui nous incite à agir. Ce que nous ressentons nous envoie un message. **Ressentir une émotion, une douceur, une douleur, c'est biologique, naturel, normal.**

... Un message,
un besoin...

Si nous prenons conscience du message envoyé à travers les émotions ressenties, nous comprenons qu'il nous aide à saisir ce qui se passe et ce que nous pouvons faire. Repousser l'émotion sans entendre le message et sans répondre au besoin, c'est comme retirer la pile du détecteur de fumée sans éteindre le feu! «Nous pouvons donc utiliser nos émotions pour mieux prendre soin de nous?» et des autres. Par exemple, si je suis tendu·e avant un événement important, j'ai peut-être besoin de calme ou d'échange. Nos émotions sont «des compagnons de vie indéniables!»

Le saviez-vous ?

Nous ne sommes pas les émotions que nous vivons. On peut être triste sans être une personne dépressive, en colère sans être une personne violente. On peut ressentir de la joie en période de deuil. On peut nourrir des émotions qui font du bien tout en apprivoisant celles qui nous font souffrir.

PASSER DU JE AU NOUS

**Ressentir, c'est communiquer
avec soi et avec les autres.**

Reconnaître nos émotions nous aide à mieux comprendre celles des autres et à développer de l'empathie. Les émotions nous informent sur l'état de nos relations. Elles sont indissociables des relations, on ne peut pas les laisser à la porte. Selon le Forum économique mondial, l'intelligence émotionnelle sera l'une des dix compétences les plus recherchées en 2020¹.

Les émotions sont à écouter avec précaution, sans jugement, sans interprétation, sans conseil. « Quand je te demande de m'écouter et que tu me poses des questions, tu argumentes, tu tentes de m'expliquer ce que je ressens ou ne devrais pas ressentir. Je me sens agressé. »

Pensez-vous que notre expérience émotionnelle se vit de la même manière à 28 ans et à 70 ans ?

Réfléchissez-y et discutez-en avec vos proches

Chaque milieu, chaque époque, chaque société, chaque famille porte ses mythes, ses stéréotypes de genre, ses préjugés et autres croyances qui exercent une influence importante sur la façon dont nous vivons nos émotions.

Avez-vous des exemples de mythes ou de préjugés qui freinent l'expérience émotionnelle ?

[illegible]

1. NIKOLAJCZAK, Maira. «Améliorer son intelligence émotionnelle, pourquoi pas à l'école?», TEDx Talks, Louvain, 2016.
2. FRESNEL, Hélène. «Identifier nos émotions», *Psychologies.com*, 2013.
3. DESSEILLES, Martin et Maira NIKOLAJCZAK. *Vivre mieux avec ses émotions*, Paris, Odile Jacob, 2016.
4. *Ibid.*
5. Forum économique mondial, Davos, 2017.
6. SAKOÛÉ, Jacques. «Quand je te demande d'être écouté», *l'Esprit Époque - Le revue du IRASMO*, Été 2019, vol. 10, n° 1.
7. Organisation l'Université DR «La Route des émotions», Belgique.

Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail !

Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

71 Hôtel-Dieu, local 105
Sorel-Tracy, Qc J3P 3L1
450-746-1497

Courriel: info@smqpierredesaurel.org

Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

Site web: [SMQ-Pierre-De Saurel.org](http://SMQ-Pierre-De-Saurel.org)

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Pierre-De Saurel

Promouvoir, Soutenir, Outiller.

