

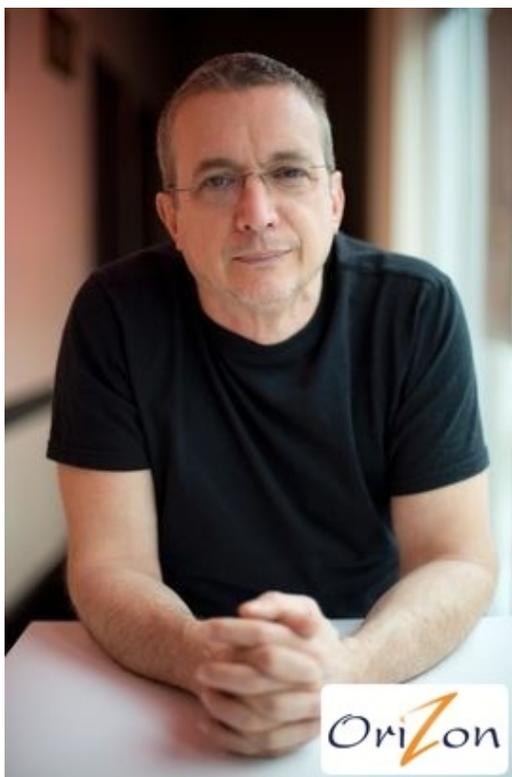


# L'Envolée

## Semaine nationale de la santé mentale

**Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel**  
vous invite à une belle soirée avec  
**Dan Bigras**

### Conférence « Vivre ensemble »



Parsemée d'humour, mais également d'histoires émouvantes et révélatrices, la conférence de Dan Bigras saura vous émouvoir, vous motiver, vous passionner.

**Jeudi le 5 mai à 19h**

Café-théâtre Les Beaux Instants

3015 place des Loisirs, Sorel-Tracy

Billets en vente au

71 Hôtel-Dieu, local 105

Sorel-Tracy

Coût: 10\$

Informations: 450-746-1497

#### Sommaire:

Programmation: Semaine nationale de la santé mentale

Le pouvoir de choisir

La page technologique

Les 7 Lois spirituelles du succès

Consolider son sentiment de sécurité c'est possible

Énigmes

Mot de l'intervenante

Activités à l'ASTUCE

Le muguet emblème du 1<sup>er</sup> mai

Message important

Êtes-vous hypersensible?

Une visite indésirable

Les mamans sont géniales

Recettes/Coin détente

Au revoir ...

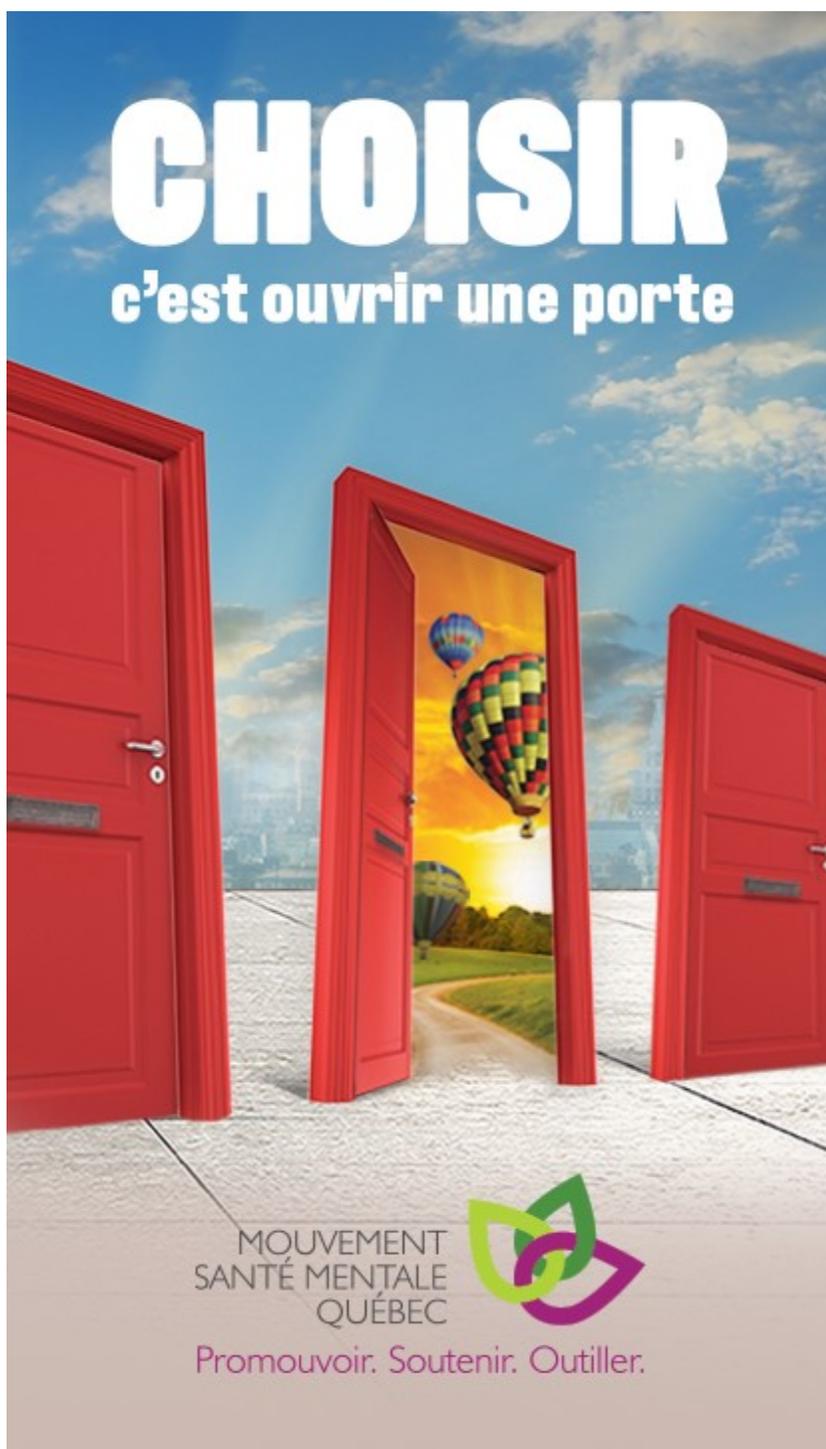


Participation à ce journal:  
Virginie Fredette

Conception et mise en page:  
Sylvette Pilon

# Semaine nationale de la santé mentale

Programmation du 2 au 8 mai 2022



**Réservation pour les activités du 2-3 et 4 mai : 450-746-1497**

♥ **Lundi le 2 mai 13h30**

Présentation de la Campagne annuelle :

« **Choisir c'est ouvrir une porte** »

En présence au local 106A

♥ **Mardi le 3 mai 9h30**

**Déjeuner des membres**  
(Réservé aux membres)

En présence au local 107

♥ **Mercredi le 4 mai 13h15**

Atelier de **Qi-gong sur chaise et relaxation** avec Brigitte St-Martin.

En présence au local 107

♥ **Jeudi le 5 mai 19h00**

**Conférence avec Dan Bigras**  
« **Vivre ensemble** »

Café théâtre Les Beaux Instants

Coût: 10\$

Billets en vente au 71 Hôtel-Dieu,  
local 105, Sorel-Tracy

**450-746-1497**

## Le pouvoir de choisir

En tant qu'être humain, nous possédons tous un atout de grande valeur qui est: « Le pouvoir de Choisir ». Nous avons tous cette liberté de choisir ce qui est bon pour nous, ce qui nous convient et ce qui est mal ou bien.

Pour bien choisir, nous avons tous besoin de vivre dans notre réalité, notre vraie personnalité « son vrai moi » où nos pouvoirs sont là pour nous et serviront juste pour nous.

Une règle à suivre:

- Choisir en faveur de la vie
- Choisir dans le respect de soi
- Choisir pour vivre

Nous avons la liberté de faire de bons choix, mais il faut y penser sérieusement. Personne ne nous a enlevé cette liberté.

Être honnête avec soi si nous voulons bien choisir.

Quel que soit le chemin que nous avons choisi, l'important c'est de faire de son mieux et de nous accepter tels que nous sommes.

Dans cette période de bâtir notre vie et notre avenir, il est important d'avoir une vision du but que nous voulons atteindre et faire tous les efforts pour y arriver.

Devenir quelqu'un de bien sans pour autant se départir de sa vraie personnalité. Rester bien centré sur ce que nous sommes et sur ce que nous vivons. Nous ne changeons pas notre nature mais nous pouvons tous changer nos comportements pour le meilleur.

Cela ne veut pas dire de ne pas s'occuper des autres. Non au contraire, c'est le meilleur moyen d'être une bonne personne pour nous, par le fait même être aidante pour les autres.

Quand nous pouvons dire non à tout ce qui ne nous convient pas, nous pouvons faire de bons choix pour nous.

Tiré du livre « Sur le chemin de notre vie » Béatrice P. Amiot

## 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](#)

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

Bandes dessinées: [Claude fait un choix](#)

Santé mentale au travail: [L'intelligence des émotions au travail](#) [Agir au travail](#)  
[Conciliation vie personnelle et travail](#) [La reconnaissance au travail](#)

Fiches d'animation: [CHOISIR population en générale](#) [CHOISIR jeunesse](#) [CHOISIR travail](#)  
[Ressentir, c'est recevoir un message](#) [Découvrir](#)

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

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



## Les 7 lois spirituelles du succès

« Les 7 lois spirituelles du succès » pour atteindre la maîtrise de soi et développer sa part de divin.

### Première Loi: Loi de pure potentialité

Prendre l'habitude de méditer au moins 30 minutes par jour. Prendre le temps chaque jour de communiquer avec la Nature. Pratiquer le non-jugement.

Commencer la journée par cette résolution: « Aujourd'hui, je ne jugerai rien de ce qui arrivera ».

### Deuxième Loi: Loi du don

Prendre l'habitude de donner quelque chose à toutes les personnes que l'on rencontre. Ce peut être un don matériel (objet, argent... ) ou spirituel (sourire, pensée positive... ). Accepter avec gratitude tous les dons que l'on reçoit. Il peut s'agir de ceux de la Nature (lumière du soleil, chant des oiseaux, pluie... ) mais aussi des présents que d'autres personnes nous offrent, que ceux-ci aient une forme matérielle comme l'argent ou spirituelle comme un compliment.

Prendre l'habitude de protéger la circulation de la richesse dans sa vie en donnant et en recevant les biens les plus précieux de l'existence: l'attention, l'affection, le respect et l'amour.

### Troisième Loi: Loi de cause à effet (Loi du Karma)

Prendre l'habitude d'être témoin de ses choix. Le meilleur moyen de préparer le futur est en effet d'être totalement conscient du présent. Chaque fois que l'on doit prendre une décision se poser les deux questions suivantes:

- Quelles sont les conséquences du choix que je suis en train de faire?
- Apportera t-il satisfaction et bonheur à moi-même comme à tous ceux qui en seront affectés?

Écouter les réactions de son corps. Si le choix que l'on s'apprête à faire apporte du confort alors on pourra s'y abandonner. Dans le cas contraire, il est nécessaire de réexaminer les conséquences de son action.

### Quatrième Loi: Loi du moindre effort

Pratiquer l'abandon. Prendre l'habitude d'accepter les personnes, les événements, les circonstances et les situations comme elles se présentent. Accepter les choses comme elles sont et non comme nous voudrions qu'elles soient. Assumer la responsabilité de notre situation en face de tous les événements que nous considérons comme des problèmes. Ne blâmer personne, y compris nous-mêmes. Prendre conscience que tout problème constitue une opportunité déguisée.

Abandonner notre besoin de défendre notre point de vue. Rester ouvert à tous les points de vue sans chercher à s'attacher à un d'entre eux.

### Cinquième Loi: Loi de l'intention et du désir

Établir une liste de tous ses désirs et se la remémorer régulièrement, notamment le soir avant de se coucher et le matin au réveil. Confier ses désirs à l'Univers. Prendre conscience que si les choses ne se présentent pas comme prévu, c'est qu'il y a une raison à cela.

Prendre l'habitude de pratiquer la conscience du moment présent. Accepter ce présent comme il vient et créer la manifestation du futur par son attention et ses désirs les plus profonds et les plus chers.

### Sixième Loi: Loi du détachement

Prendre l'habitude d'offrir à soi-même comme à autrui la liberté d'être ce que l'on est. En ne cherchant pas à tout prix une solution à ses problèmes, on évitera de s'en créer d'autres. Participer à tout avec un engagement détaché. Accepter l'incertain parce que c'est le seul chemin vers la liberté.

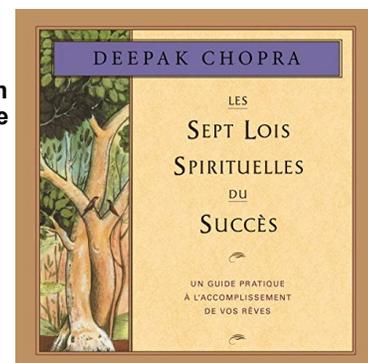
Prendre l'habitude d'entrer dans le champs de tous les possibles et anticiper le bonheur de rester ouvert à une infinité de choix.

### Septième Loi: Loi du but de la vie (Dharma)

Prendre l'habitude de nourrir avec amour le ou la déesse qui vit au plus profond de son âme. Établir une liste de ses talents particuliers, ce que l'on aime faire. Se poser chaque jour les deux questions suivantes:

- Comment puis-je aider?
- Comment puis-je servir?

### Les 7 Lois spirituelles du succès



## Consolider son sentiment de sécurité, c'est possible !

Voici quelques trucs et informations qui pourraient nous aider à consolider notre sentiment de sécurité avec l'âge.

**S'informer, comprendre et accepter notre vieillissement:** s'informer sur le processus de vieillissement, sur les effets de l'âge sur les différents systèmes de notre corps, se préparer aux changements reliés au passage à la retraite, faire le tour de nos ressources en cas de besoin et selon les besoins qui évoluent.

**Maintenir une bonne santé:** garder notre corps et notre esprit en santé et fonctionnels, faire de la prévention de la maladie, s'assurer que nos sens (vue, ouïe, toucher, odorat, goûter) sont bien entretenus afin de nous permettre de reconnaître les signaux que nous envoie notre environnement.

**Rester actifs, rester branchés et avoir des projets:** avoir un (ou plusieurs) projet de vie, identifier les activités que vous aimez et organisez-vous pour continuer à les faire, comme: aller marcher dans le quartier, s'impliquer socialement, voyager, faire ses courses, aller au cinéma, faire la gestion de son budget, etc.

**Savoir s'entourer pour ne pas s'isoler:** établir qui sont vos proches aidants, naturels et professionnels, et créer un cercle d'amis ou de connaissances fiables—une composante de la vie d'une grande richesse. Votre santé sociale est un facteur très important dans la lutte contre l'isolement et spécialement dans le maintien de votre sentiment de sécurité. Savoir qui appeler en cas de détresse, qui pourra vous conduire à un rendez-vous important et qui sera à votre écoute en cas de cafard, cela apaisera les inquiétudes et permettra d'avoir le sentiment d'être en meilleur contrôle de votre vie. Il n'est jamais trop tard pour développer de nouvelles connaissances, se faire de nouveaux amis, prendre le temps de connaître ses voisins, accueillir des aides pour continuer d'entretenir son domicile, etc. Il est aussi fortement suggéré de prendre le temps de bien connaître les services offerts dans son quartier, obtenir de l'information au niveau de la santé, des services sociaux, des services de maintien à domicile, mais aussi des services offerts dans votre secteur tels que l'entretien ménager, la popote roulante, les systèmes d'alarme individuels portables, les programmes de prévention des crimes, les services bénévoles. Le Québec est exceptionnellement riche en ressources offertes par des organismes communautaires de tout genre.

**S'informer si votre municipalité est inscrite au projet MADA (Municipalité, amie des aînés).** Comme nous l'avons mentionné plus tôt, vous êtes entouré de beaucoup plus d'aider que vous ne le croyez. Faites confiance à votre entourage, communautaire et public, car il est toujours à la recherche d'outils ou de services: pour améliorer la qualité de vie des aînés de son territoire et leur offrir le maximum d'occasion de jouir de la vie le plus longtemps possible, pour lutter contre leur isolement et pour augmenter leur sentiment de sécurité à tous les niveaux.

**Pour conclure, on n'insistera jamais assez sur l'importance du sentiment de sécurité dans les actions de la vie quotidienne.** Le sentiment de sécurité nous permet de réaliser nos activités préférées, nos projets et nos aspirations, de rester un citoyen à part entière, de profiter de notre environnement autant que n'importe quel autre citoyens, et de maintenir une qualité de vie appréciable le plus longtemps possible. Il est néanmoins judicieux de prévoir des scénarios alternatifs en cas de perte d'autonomie physique, de comprendre et d'accepter les changements et d'apprendre à mieux utiliser les services qui sont offerts dans votre quartier, car ceux-ci vous permettront de bien réorganiser votre vie tout en facilitant celle de vos proches.

### Énigmes

Deux incendies se déclenchent simultanément à deux endroits différents. Une école et une boulangerie sont en feu. Il n'y a qu'une ambulance de disponible. Quel feu éteint-elle en premier?

Vous êtes devant une baignoire remplie d'eau. Vous avez une cuillère, une tasse et un seau percé. Quelle est la façon la plus rapide de vider cette baignoire?

Sur le chemin pour aller au supermarché, vous comptez 20 maisons sur votre droite et au retour 20 maisons sur votre gauche. Combien y en a-t-il en tout?

Deux hommes jouent aux échecs. Ils ont joué 5 parties, chacun en a gagné 3. Comment est-ce possible?

Fais la somme de 1000 et de 40. Ajoute 1000. Ajoute 30. Ensuite ajoute encore 1000. Ajoute 20. De nouveau 1000. Et encore 10. Quel est le résultat?

Comment réussir à trouver 28 avec les chiffres 2, 3, 4 et 5. En ne les utilisant qu'une seule fois?

Un artisan doit réaliser 100 plaques de rue numérotée de 1 à 100. Combien de fois devra-t-il écrire le chiffre 9 ?

Une course est organisé entre des villageois. Un villageois double le dernier. Quel devient son classement?

## Mot de l'intervenante

Le mois de Mai me fait penser aux fleurs, à la Fête des mères et au beau temps. C'est un mois de douceurs et de plaisirs qui reviennent après l'hiver qui s'étire. Le mois de Mai, c'est léger et apaisant.

Cette année, du 2 au 8 mai ce sera la Semaine nationale de la santé mentale. C'est une semaine pour se rappeler qu'il est primordial de prendre soin de notre bien-être psychologique. 100% des gens ont une santé mentale, tout comme 100% des gens ont une santé physique. La santé mentale est une composante essentielle de la santé. On peut avoir un diagnostic et avoir une santé mentale équilibrée et n'avoir aucun diagnostic tout en ayant une santé mentale fragile. Donc peu importe notre condition, nous pouvons avoir une santé mentale saine.



Chez Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*, nous avons toutes sortes de moyens à vous proposer tels que les « 7 astuces pour se recharger » ainsi que des activités dans notre milieu de vie pour vous outiller. Nous utilisons l'approche de la santé mentale positive pour guider nos interventions et nos publications sur les réseaux sociaux. Nous offrons également des suivis individuels, ce qui veut dire que vous pouvez prendre rendez-vous avec moi pour discuter que ce soit en personne ou par téléphone à un moment que nous aurons convenu et ce, en toute confidentialité. Je suis en mesure de vous écouter, vous guider vers de très bonnes ressources, vous présenter plusieurs outils pertinents à la croissance personnelle et faire preuve d'empathie.

Nous sommes là pour vous venir en aide et mettre à votre disposition des outils pertinents pour votre cheminement de vie. N'hésitez pas à communiquer avec nous. Votre santé mentale est importante ! Elle vous permet d'agir et de réaliser votre plein potentiel. Elle vous permet de faire face aux difficultés de la vie. C'est un aspect primordial de votre santé. Prendre soin de votre bien-être, c'est un coup de pouce pour votre qualité de vie.

Je souhaite que les temps qui arrivent nous réchauffent le cœur. Que l'on connaisse des jours ensoleillés et sereins. J'espère vraiment que ce beau temps nous fera *un peu* oublier les deux dernières années qui furent passablement difficiles avec la pandémie et tout le reste.

Bon mois de Mai à vous tous !

Vous avez besoin de parler? Vous ne savez pas vers qui vous tourner? Appelez-nous au 450-746-1497 ou écrivez-moi à [lastuce@smqpierredesaurel.org](mailto:lastuce@smqpierredesaurel.org).

*Virginie Fredette*, intervenante

Depuis le 1er avril, toutes les personnes désirant des services de nature sociale ou psychosociale (services sociaux généraux, santé mentale, dépendance, jeunes en difficultés, déficience intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme) pourront composer le 1-833-771-3716.

Ce service est accessible sept jours, de 8h à 20h, en semaine et de 8h à 16h, la fin de semaine et les jours fériés, partout sur le territoire du CISSS de la Montérégie-Est.

Montérégie-est

# NOUS SOMMES LÀ

POUR VOS BESOINS DE NATURE SOCIALE OU PSYCHOSOCIALE

MÊMES SERVICES – NOUVEAU NUMÉRO

## 1 833 771-3716

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-est

Accueil - analyse - orientation et référence

Québec

## Activités à venir dans le milieu de vie L'ASTUCE

### L'ASTUCE

71 Hôtel-Dieu, local 106A, Sorel-Tracy  
450-746-1497



Le milieu de vie L'ASTUCE est ouvert mardi et jeudi

Mardi le 3 mai: Déjeuner des membres (réservé aux membres)

Mardi le 10 mai: Café rencontre de 10h à 11h30

Mardi le 17 mai: Café rencontre de 10h à 11h30

Mardi le 24 mai: Café rencontre de 10h à 11h30

Mardi le 31 mai: Café rencontre de 10h à 11h30



Jeudi le 5 mai: Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30

Jeudi le 12 mai: Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30

Jeudi le 19 mai: Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30

Jeudi le 26 mai: Bricolage, dessin, mandala de 9h30 à 11h30

Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

BINGO des membres 13h00 (réservé aux membres)

Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

Tricot et partage de connaissances de 13h à 15h30

## Être présent dans sa communauté

Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* est présent dans la communauté et s'implique auprès de plusieurs causes.

Les personnes qui le désirent peuvent venir à nos bureaux déposer les articles suivants (dans des sacs hermétiques), nous nous chargerons de les acheminer au bon endroit.

- Vieux soutien-gorge pour la Fondation du cancer du sein.
- Cartouche d'encre d'imprimante usagée pour soutenir la Fondation Mira en donnant des chiens d'assistance.
- Goupille métallique de canette afin d'offrir des fauteuils roulants aux personnes handicapées.
- Attache de sac de pain



**Merci de votre générosité,  
ensemble on peut faire une différence.**

## Le muguet emblème du 1<sup>er</sup> mai



Derrière ses apparences de petite fleur humble et discrète, le muguet dévoile la fierté d'une fleur pleine de talents. Emblème incontournable du 1<sup>er</sup> mai, le muguet annonce le retour des beaux jours et s'offre comme un porte-bonheur.

### La fiche technique du muguet

Ses fleurs en forme de petites clochettes blanches sont disposées le long d'une hampe unique, et toutes tournées du même côté. Autour d'elles, deux feuilles se dressent. La floraison du muguet est plutôt brève, 3 à 4 semaines entre avril et juillet. Une fois la floraison passée et jusqu'au mois d'octobre, la fleur est remplacée par un fruit sous la forme d'une petite baie rouge. Le muguet se multiplie facilement grâce à son rhizome, appelé « griffe ».

Surveillez enfants et animaux car le muguet est classé parmi les plantes à haute toxicité.

### Le muguet: mythes et légendes

De nombreuses légendes entourent la naissance du muguet. Dans la mythologie, on raconte que le dieu Apollon aurait créé le muguet afin d'offrir à ses neuf nymphes aux pieds nus un tapis doux et parfumé sur lequel marcher.

Les Celtes attribuaient déjà des vertus porte-bonheur à cette plante: sa floraison signifiait le retour du printemps et de l'abondance de la nature.

À la Renaissance, dans les campagnes françaises, il était de coutume de s'offrir du muguet pour chasser les difficultés de l'hiver.

### L'histoire du muguet

Le 1<sup>er</sup> mai 1886 à Chicago, les syndicats américains mirent en marche un mouvement revendicatif dans le but de réclamer la journée de huit heures de travail. Malgré plusieurs actions et des dizaines de morts, leur requête ne fut pas entendue.

En 1889 à Paris, le Congrès de la 11<sup>e</sup> Internationale Socialiste entra à son tour dans la lutte pour la réduction du temps de travail. Le 1<sup>er</sup> mai fut alors désigné comme journée de revendication, en souvenir des événements de Chicago. Le combat ne fut pas vain: le traité de Versailles adopta la journée de huit heures de travail.

Aujourd'hui, le muguet est plus que jamais la fleur du 1<sup>er</sup> mai, autant pour sa portée politique que pour ses vertus porte-bonheur.

### Le muguet dans le langage des fleurs

Le muguet est bien entendu la fleur emblématique du 1<sup>er</sup> mai: offrir du muguet à quelqu'un ce jour-là, c'est lui souhaiter beaucoup de bonheur. Encore mieux: si vous offrez un brin comportant 13 clochettes, vous adresserez au destinataire des vœux de félicité éternelle... Le muguet est une de ces fleurs qui peuvent s'offrir sans aucune connotation amoureuse: n'hésitez pas à en faire cadeau autour de vous.

- Les noces de muguet symbolisent 13 années de mariage
- Depuis 1982, le muguet est la fleur nationale de la Finlande

## Message important

Le 28 juin 2022 à 16h30 aura lieu notre Assemblée Générale Annuelle (AGA). À cette occasion, il y aura renouvellement de mandat pour 3 membres du Conseil d'administration. Deux d'entre eux ne désirent pas renouveler leur mandat. Nous avons donc besoin de vous afin de combler ces postes. Si vous ou une personne de votre entourage, désirez vous impliquer dans un organisme communautaire qui œuvre en santé mentale positive et avez 10 à 12 heures par année à consacrer au bien-être de la communauté, venez vous joindre à nous en vous présentant à notre AGA ou en signifiant dès maintenant votre intention en communiquant avec nous au 450-746-1497 ou [info@smqpierredesaurel.org](mailto:info@smqpierredesaurel.org)

Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* vous remercie de votre implication.

## Êtes-vous hypersensible?

Il n'est pas simple de cibler les caractéristiques distinctives des personnes hypersensibles, car il n'y a pas deux hypersensibles identiques. Cependant, voici une liste de 16 caractéristiques qui peuvent vous aider à identifier si vous êtes hypersensible.

- Vous êtes empathique. Vous vous souciez des autres et vous êtes préoccupé par leurs soucis tout autant que vous espérez aussi leur bonheur.
- Vous êtes émotif. Les émotions (toutes), vous les vivez intensément. Vous sentez que vous flirtez toujours avec les extrêmes et ne naviguez presque jamais dans des eaux calmes. Mais de l'extérieur, vous apparaissez souvent comme quelqu'un de calme. La tempête, c'est en dedans qu'elle se passe!
- Vous êtes intuitif, mais vous aimez toutefois analyser une situation ou un problème avant de prendre une décision.
- Vous êtes plutôt solitaire. Vous appréciez les moments de solitudes, non pas parce que vous n'aimez pas les gens, mais vous avez parfois l'impression de ne pas être à l'aise dans toutes les situations.
- Vous n'aimez pas être trop sollicité. Quand les demandes fusent de toutes parts et ne s'enlignent que vers vous, vous avez tendance à paniquer. Vous sentez que vous marchez sur un fil et vous n'aimez pas cette sensation. Vous préférez faire une chose à la fois et non être inondé de demandes.
- Vous êtes dérangé par les sons. Les bruits ont tendance à vous agresser alors, si vous le pouvez, vous travaillez sûrement dans le silence et avec la porte fermée.
- Vous êtes aisément submergé par vos propres émotions et celles des autres. Vous êtes une éponge et vous « captez » ce que vit votre entourage.
- Vous êtes minutieux et avez même tendance à être perfectionniste. Vous vous souciez des petits détails, mais surtout de tout ce qui peut affecter le moral ou le bien-être des autres.
- Vous tolérez mal vos propres erreurs. Vous êtes très dur envers vous-même et avez tendance à ressasser ce que vous avez fait (ou pas fait). Vous vous critiquez sévèrement.
- Vous êtes souvent anxieux ou stressé et avez du mal à bien gérer ces émotions qui perturbent, plus que pour la majorité des gens, vos activités quotidiennes.
- Vous êtes une bonne oreille. Une de vos plus grandes qualités est que vous écoutez bien les autres. Vous vous souciez réellement de ce que les autres vous partagent et cela fait de vous un confident recherché.
- Vous n'aimez pas avoir à prendre une décision finale. Même si vous travaillez très bien en équipe, vous n'êtes pas celui qui mettra son pied à terre pour prendre les décisions.
- Vous êtes facilement émerveillé. Devant un coucher de soleil, une photo d'un ami, une chanson ou pour n'importe quel petit moment, vous avez le cœur chaviré.
- Émotionnellement, vous gardez de nombreuses cicatrices des épreuves passées. Vous mettez parfois plus de temps à retomber sur vos pieds.
- Vous êtes facilement perturbé par une pensée ou une idée. Elles peuvent prendre beaucoup de place dans votre esprit et vous empêcher de fonctionner normalement. Vous êtes parfois irrationnel et vous complexifiez certaines situations sans le vouloir.
- Vous vous sentez « nu », sans carapace, pour vous protéger contre les aléas de la vie et les émotions.

### Les caractéristiques de l'hypersensibilité Le Parisien



LP/INFOGRAPHIE - C. TÊCHE

## Une visite indésirable

Quand l'épreuve est entrée chez moi, d'abord, je l'ai bien mal reçue. Je lui ai dit qu'elle s'était trompée de vie. Qu'elle ne pouvait pas s'installer chez moi sans m'avoir demandé mon avis. Et je n'en finissais plus de lui dire: « Pourquoi? Pourquoi moi? Pourquoi maintenant? » Elle m'a répondu: « Détrompe-toi ! Je n'arrive pas pour rien ! Je n'arrive pas les mains vides ! Calme-toi ! Écoute-moi ! J'ai un secret pour toi. » Mais, je refusai de l'écouter.

Quand l'épreuve est arrivée chez moi, j'ai voulu me dérober, me cacher, m'enfuir, j'ai voulu lui suggérer une autre adresse, l'adresse de quelqu'un qui, selon moi, ne méritait que ça... Et je ne cessais de lui dire: « Pourquoi? Pourquoi moi? Pourquoi maintenant? » Elle m'a répondu: « Tu n'as rien compris ! Je suis déjà entrée chez toi et je suis là pour rester. Je ne viens pas pour rien. J'ai du nouveau pour toi. J'ai un secret pour toi. Pourquoi ne m'accueilles-tu pas? »

Alors voyant que ma révolte ne me menait nulle part, j'ai ramassé tout ce que j'avais de courage et d'énergie. J'ai parlé à des amis... J'ai cherché du soutien et de l'aide et puis, je lui ai dit: « Voilà: c'est maintenant... C'est maintenant que je veux connaître ton secret. »

Sa réponse se fit attendre... Puis, un jour que je me trouvais dans un lieu de calme et de réflexion, l'épreuve à parlé... Elle m'a dit: « Tu veux connaître mon secret. » Le voici: Il y a deux personnes en toi: la FORTE et la FAIBLE.

La FAIBLE. Elle achève son travail. Elle a paniqué. Elle a tenté de fuir. Elle a questionné. Elle s'est même révoltée. Elle a donné de grands coups de cœur dans le vide. Elle a creusé de son mieux l'abîme de la désespérance. Mais, elle est en train de perdre la bataille.

La FORTE. Elle est en train de naître. Déjà elle se tient debout. Elle regarde par en avant. Elle est réceptive du meilleur qui s'annonce pour toi. Elle cherche sereinement les vraies solutions. Elle t'apporte de nouvelles valeurs. Elle te fait vivre autrement. J'ai besoin de la personne FORTE qui est en toi, je ne viens pas pour rien. J'apporte des richesses avec moi. À cause de moi, tu auras une nouvelle vie. Plusieurs, même, ne te reconnaîtront plus.

J'avoue que ce secret m'a apaisé. J'ai senti que je pouvais encore grandir. J'ai senti que je pouvais encore servir. J'ai senti qu'une sève de printemps circulait dans mes veines. Qu'un être nouveau était en train de naître dans le lit de ma douleur. Une vie nouvelle naît toujours d'une ouverture, d'une déchirure, d'une souffrance.

Et depuis ce jour, je porte ma croix, une croix que je n'ai pas choisie mais qui, je le vois, m'enrichit.

Quand je pense aux épreuves de ma vie passée, je découvre qu'elles m'ont beaucoup apporté.

Pourquoi alors l'épreuve d'aujourd'hui ne m'apporterait-elle pas aussi des fruits?

Auteur inconnu

## Les mamans sont géniales

« À la maman qui se cache dans sa salle de bain, qui a besoin d'être tranquille une minute, alors que les larmes roulent sur ses joues... Pour la mère qui est si fatiguée et qui a l'impression qu'elle ne peut plus continuer et ferait n'importe quoi pour se coucher et obtenir le repos dont elle a besoin...

À la maman assise dans sa voiture, seule, qui se goinfre de nourriture parce qu'elle ne veut pas que quelqu'un d'autre voie qu'elle mange ce genre de choses... À la mère qui pleure sur le canapé après qu'elle ait crié sur ses enfants pour une chose insignifiante et se sent maintenant coupable et indigné...

À la mère qui essaie désespérément de mettre ses vieux jeans parce que tout ce qu'elle veut maintenant c'est se regarder dans le miroir et se sentir bien avec... Pour la mère qui ne veut pas quitter la maison parce que la vie est trop difficile à gérer en ce moment...

À la mère qui commande une pizza encore une fois parce que le dîner ne s'est pas passé comme elle le voulait... À la mère qui se sent seule, que ce soit dans une pièce seule ou debout devant une foule...

**Vous êtes géniales. Vous êtes importantes. Vous êtes dignes.**

Au final, tout cela en vaudra la peine. Mais, pour l'instant, c'est difficile. Et c'est difficile pour beaucoup d'entre nous de différentes façons. Nous ne parlons pas toujours de ça, mais c'est difficile et ça ne l'est pas seulement pour vous. Vous êtes géniales. Vous faites de votre mieux.

Ces petit yeux qui vous regardent, ils pensent que vous êtes parfaites, que vous êtes plus que géniale. Ces petite mains qui se tendent pour être tenues, elles pensent que vous êtes plus fortes. Ces petites bouches mangeant la nourriture que vous leur avez donnée, elles pensent que vous êtes la meilleure parce que leurs ventres sont pleins. Ces petits cœurs qui veulent toucher le vôtre, ils ne veulent rien de plus, ils vous veulent juste vous.

**Parce que vous êtes géniales. Vous êtes plus que géniales, vous les mamans VOUS ÊTES INCROYABLES.**

## Recettes

### Boulettes aux pêches

1 livre de bœuf haché; 1/2 tasse de chapelure; 1 œuf; sel, poivre, poudre d'ail. Mélanger et façonner en boulettes.

Sauce: 1 tasse de ketchup; 1 boîte de pêches en morceaux avec le jus; 4 c. à table de cassonade; 1/2 c. à thé de moutarde préparée; 2 c. à thé de sauce soya.

Faire revenir les boulettes, les placer dans une casserole allant au four et verser dessus la sauce. Mettre au four à 350F pendant environ 45 minutes. Servir sur du riz vapeur.

Suggestion de Sylvette Pilon



### Fudge aux cerises

3/4 de tasse de lait évaporé; 1 tasse de sucre; 1/2 c. à thé de sel; 1 paquet de 85g de poudre pour gelée aux cerises; 2 c. à table de beurre; 2 tasses de pépites de chocolat mi-sucré; 1 c. à thé de vanille; 3/4 de tasse de cerises au marasquin égouttées et coupées en deux.

Dans une casserole moyenne, mélanger ensemble le lait évaporé, le sucre et le sel. Amener à ébullition. Incorporer la poudre pour gelée aux cerises et laisser bouillir 4 minutes. Retirer du feu, incorporer le beurre, les pépites de chocolat en brassant jusqu'à ce que le chocolat soit fondu, ajouter la vanille et les moitiés de cerises. Verser dans un plat beurré de 8 pouces. Laisser refroidir complètement avant de découper en carrés.

Suggestion de Ginette Fleury



## Coin détente

### Mots égarés

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



Thème: oiseaux du Québec

Mot égaré: (9 lettres) \_\_\_\_\_

Liste des mots (nombres de lettres)

4	5	6	7
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
8	9	10	11
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



Réponse: étourneau

## Au revoir...

Bonjour à vous, fidèles lecteurs du journal L'Envolée.

Depuis septembre 2011, je partage avec vous différents sujets qui, je l'espère, ont su vous intéresser et vous divertir. Ce fut un réel plaisir de participer à la conception de ce journal et au fil des années vous m'avez démontré votre intérêt et votre attachement au journal L'Envolée. De 6 numéros par année, il est passé à 12 numéros en 2020 (grâce à la pandémie) ce qui occupait une bonne partie de mon temps.

Après 16 ans au sein de la grande famille de Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*, je tire ma révérence pour m'engager sur le beau chemin de la retraite à la mi-juin. Voici donc mon dernier journal!

Hé oui! c'est mon tour de prendre soin de moi, repérer et étreindre chaque petit moment de bonheur, je vous l'ai assez répété dans chacun de ces journaux! Je paresserai dans ma chaise longue avec un bon livre et je profiterai de mon temps libre pour visiter un peu plus ma famille et mes amis.

Quel beau programme!!

Après ces doux moments de ressourcement, je serai de retour chez Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* mais cette fois du côté des participants. Je profiterai moi aussi des cafés-rencontres, des matinées bricolage, des après-midis tricot (même si je ne tricote pas) pour rire et prendre un café avec ces magnifiques personnes que j'ai appris à connaître et à apprécier.

Je vous souhaite donc un bel été. Continuez à prendre des petits moments juste pour vous, sans culpabilité et sans remords.

Merci de m'avoir donné votre sourire à chacune de nos rencontres.

Un merci tout spécial à mes collègues de travail qui ont su jongler avec mes angoisses et mes insécurités, grâce à elles j'ai relevé des défis et me suis adapté à chaque changement avec un peu plus de sérénité.

Au revoir !!!!!

Sylvette xx



Vous aimeriez confier vos soucis et vos angoisses à une personne de confiance?

Santé mentale Québec —*Pierre-De Saurel* offre le service « Suivi individuel » pour parler en toute confiance avec notre intervenante.

Contactez Virginie au 450-746-1497 ou [lastuce@smqpierredesaurel.org](mailto:lastuce@smqpierredesaurel.org)



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

**Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel***

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

Courriel: [info@smqpierredesaurel.org](mailto:info@smqpierredesaurel.org)

Facebook: Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*

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

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Pierre-De Saurel  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.