

L'Envolée

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

Une nouveauté dans nos ateliers « Création littéraire » avec Éliane Leblanc le jeudi à 13h. Mme Leblanc a bien voulu partager avec vous un texte qu'elle a écrit en 2015. Vous remarquerez la particularité de ce texte, les premiers mots de chaque phrase se termine en « ant ».

La traversée

Survolant tout comme un oiseau
Traversant les frontières au-dessus des eaux
Emportant les messages du cœur
Cachant les plus marquants sans peur
Illustrant les images
Sculptant à travers les nuages

Regardant dans les sentiers
Traquant une nouvelle route inachevée
Suivant les balises
Déposant les dernières valises
Conservant les plus beaux jardins
Immortalisant ce parcours, ce chemin

Mémorisant les fragments d'enfance
Dessinant les contours de la conscience
Coloriant la première maison
Ajoutant un volet à la raison

Chantant les mots et les sons des bois
Dansant au rythme de toi et moi
Sentant les parfums perdus
Enivrant celui du jamais vu

Marchant pieds nus, d'un nouveau pas
Accompagnant comme l'ange, qui te protégera
Déroulant le film de ta vie
Oubliant les blessures, pour laisser place, à ce que l'amour t'a appris

Éliane Leblanc



Ça y est la rentrée s'est bien passé...tout est en place pour l'automne.

Les activités ont repris leurs cours, de nouveaux membres viennent enrichir notre organisme avec de nouvelles idées et de nouveaux projets.

Bienvenue à tous !

Ensemble on forme un groupe super !

Sommaire:

La traversée
Mot de la coordonnatrice
Apprivoiser la tendresse
Ce que vous devez savoir
Trucs mensuels pour réduire votre risque de cancer
Horaire des activités
Collaboration avec le JAG
Fais-le pour toi
Je lâche prise
Prends le temps...
Recettes
Divertissons-nous un peu...
Féerie d'automne

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais
Alain Faucher

Conception et mise en page:
Sylvette Pilon

Mot de la coordonnatrice

Déjà octobre! Les feuilles commencent à changer de couleur et la température froide se montre le bout du nez! Heureusement, nous sommes présents pour que vous continuiez à prendre soin de vous! Notre nouvelle programmation saura certainement vous plaire cet automne!

Comme vous le savez peut-être, je suis présentement en congé de maternité. Malgré mon absence physique au bureau il est important pour moi de prendre des nouvelles de vous régulièrement. J'ai moi aussi besoin de prendre soin de ma santé mentale en me libérant l'esprit et en me ressourçant! De petites visites spontanées me feront le plus grand bien!

Je tenterai, durant mon congé, de mettre en pratique les 7 astuces de notre campagne annuelle. «S'accepter» «Agir» «Se Ressourcer» «Ressentir» «Choisir» «Créer des liens» et «Découvrir», si on se met à y réfléchir, chaque jours nous mettons en pratique au moins une de ces astuces. Ce qu'il y a de magique avec ces petits mots simples c'est qu'ils sont faciles à retenir donc facile à intégrer dans notre quotidien.

«S'accepter» fait appel à se connaître, à croire en sa dignité personnelle...

«Agir» c'est donner du sens à sa vie, à donner, se sentir libre...

«Ressentir» c'est reconnaître ses émotions, les comprendre, se les approprier, les assumer...

«Choisir» c'est l'autonomie, c'est faire partie de la solution...

«Découvrir» c'est s'ouvrir à la vie, voir les choses sous divers angles...

«Créer des liens» c'est établir des relations satisfaisantes et bienveillantes, cultiver ses relations...

«Se ressourcer» c'est faire de la place à ce qui nous fait du bien, prendre le temps, établir ses priorités...

Je vous invite à compléter chaque astuce en nommant ou en écrivant d'autres façons de prendre soin de vous. Prendre soin de sa santé mentale commence aussi par un temps d'arrêt en réfléchissant à ce qui nous fait du bien ou ce que nous voulons modifier afin de préserver notre équilibre. La santé mentale c'est précieux, c'est un travail qu'il ne faut pas négliger.

Je vous souhaite un bel automne et j'espère vous voir bientôt!

Nathalie



7 astuces
pour être bien dans sa tête



Campagne annuelle
de promotion de la santé
mentale 2016-2017

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Réservez une place dans votre agenda pour le déjeuner de Noël
Mercredi le 7 décembre 9h au local 106
Gratuit pour les membres, plusieurs prix de présences et surprises
Réservez votre place avant le 28 novembre au 450-746-1497



Apprivoiser la tendresse

Apprivoiser la tendresse...

C'est faire naître un nouveau soleil dans le cœur pour se laisser glisser tout simplement vers des sentiments tout en douceur.

Apprivoiser la tendresse...

C'est ouvrir son cœur. Écouter l'autre sans penser à autre chose que son soulagement. Lui prendre la main, le rassurer, qu'il se sente compris.

Apprivoiser la tendresse...

C'est partir en rêve. Ce n'est pas être sur un nuage mais vivre des moments de douceur intense ou plus rien n'existe que la tendresse.

Apprivoiser la tendresse...

C'est avoir un geste, sans qu'il soit déplacé, c'est dire tout simplement, je suis là avec une grande simplicité dans un élan du cœur.

Apprivoiser la tendresse...

C'est un regard, un mot tout simple mais plein de servitude pour l'autre. Vous sortirez grandi d'avoir apprivoiser la tendresse, vos jours ne seront plus les mêmes. Vous avancerez vers un bien-être que vous trouverez essentiel. Une fois la tendresse apprivoiser vous ne voudrez plus blesser mais vous souhaiterez rassurer, comprendre et surtout aimer intensément.

Apprivoiser la tendresse...

Ce n'est pas de la faiblesse mais au contraire une force qui est en vous et qui vous aide à surmonter vos émotions. Si vous savez apprivoiser la tendresse, plus rien ne sera semblable dans votre vie. Vous aimerez et serez aimé en retour.

Sachez apprivoiser la tendresse!

Vous ne savez pas ce qu'elle vous réserve mais je peux vous dire sincèrement que votre cœur ne sera plus jamais le même car il connaîtra une douceur infinie.

Clara

Ce que vous devez savoir

Il y a dans chaque semaine deux jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser.

Deux jours qui devraient être exempts de la crainte et de l'appréhension!

L'un de ces deux jours est HIER, avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bêtises, ses maux et ses peines. HIER, s'échappe à jamais de nos mains.

Tout l'or du monde ne peut faire revivre HIER. Nous ne pouvons défaire un seul des actes posés. Nous ne pouvons retirer une seule des paroles prononcées. HIER, n'est plus.

L'autre jour qui ne devrait pas nous inquiéter est DEMAIN, avec ses misères possibles, ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements. DEMAIN est aussi hors de notre portée.

DEMAIN, le soleil se lèvera dans toute sa splendeur ou derrière un écran de nuage, mais il se lèvera. Jusqu'à cet instant nous n'avons pas de mise sur DEMAIN parce qu'il est encore à venir.

Il ne reste qu'un jour AUJOURD'HUI. Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour. C'est seulement lorsque vous et moi ajoutons les fardeaux de ces deux redoutables éternités HIER et DEMAIN que nous sommes vaincus !

Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous.

C'est le remords ou la rancœur d'un incident qui est arrivé.

HIER est la crainte de ce que DEMAIN peut apporter.

VIVONS DONC UN SEUL JOUR À LA FOIS.

Trucs mensuels pour réduire votre risque de cancer

Octobre est le mois de prévention du cancer. Voici donc des petits trucs simples a intégré au fil des mois.

Changer ses habitudes: plus facile si on le fait graduellement. Il est possible de prévenir environ le tiers des cancers grâce à une saine alimentation, l'activité physique et le maintien d'un poids santé.

Mois 01: Mangez plus de fruits et de légumes

Il est plus facile d'avoir un poids santé en consommant une variété de fruits et de légumes au lieu de produits plus riches en gras et en calories. Un poids santé est bénéfique. Voyez les fruits et les légumes comme des aliments prêts à servir naturels. Les bananes, les pommes et les oranges viennent toutes dans leur propre emballage. Ils peuvent être mangés sur le pouce, et la plupart des légumes crus aussi.

Trucs: Qu'ils soient frais, congelés ou en conserve, les fruits et légumes sont tous une bonne option. Optez pour un mélange de couleurs afin de profiter de différents éléments nutritifs. Lisez les étiquettes et choisissez les produits faible en sucre et en sel.

Mois 02: Mangez moins de viande rouge, et évitez les viandes transformées

Les viandes rouges sont le bœuf, le porc, l'agneau et la chèvre. Les viandes transformées sont notamment le jambon, le bacon, le salami et les saucisses à hot-dog. Un régime alimentaire comprenant beaucoup de viande rouges ou transformées augmente le risque de cancer colorectal.

Trucs: Tenez-vous-en à trois portions par semaines de viande rouge. Une portion correspond à 3 onces de viande cuite. Dans les repas cuisinés remplacez la moitié de la viande par des légumineuses ou du tofu. Réservez les viandes transformées pour des occasions spéciales comme un pique-nique.

Mois 03: Mangez plus de fibre

Les fibres ne se retrouvent pas seulement dans les céréales. Les fibres sont la parties des légumes, des fruits et des produits végétaux que le corps est incapable de digérer. Elles aident l'appareil digestif à bien fonctionner. Un régime alimentaire riche en fibres protège du cancer colorectal et bien d'autres cancer.

Trucs: Ayez comme objectif de consommer entre 21 et 38 grammes de fibres chaque jour. Choisissez des aliments faits de grains entiers. Ajoutez des lentilles cuites à la sauce pour pâtes, la lasagne et les soupes.

Mois 04: Bougez plus

Visez 30 minutes d'activité d'intensité modérée chaque jour pour faire travailler votre cœur. Vous serez moins stressé, plus productif et plus détendu. Essayez la marche rapide, le râtelage des feuilles mortes ou le pelletage. Les exercices de musculation sont aussi importants, ils aident les muscles et les os à rester forts.

Trucs: Si vous êtes sédentaire depuis longtemps, consultez votre médecin avant de commencer et allez-y à petites doses. Joignez-vous à un groupe cela sera plus facile de persévérer. Intégrez l'exercice à votre routine. Empruntez les escaliers chaque fois que vous le pouvez.

Mois 05: Limitez votre consommation d'alcool

Prendre de l'alcool, que ce soit de la bière, du vin ou des spiritueux, augmente le risque de cancer. Les femmes devraient se limiter à 1 verre et les hommes à 2 verres et on ne boit pas tous les jours. 1 verre équivaut à: 12 oz de bière; 5 oz de vin et 1,5 oz de spiritueux.

Trucs: Fixez-vous des objectifs raisonnables. La pensée, injustifiée, du « tout ou rien » mène facilement à l'échec. Quand vous prenez un verre d'alcool évitez les collation salées qui incitent à boire davantage.

Mois 06: Maintenez un poids santé

Vous êtes à mi-chemin de votre année de changement. Maintenant que vous avez de nouvelles habitudes alimentaires et que vous bougez plus, voyez-vous des changements dans le bon sens sur votre pèse-personne? L'embonpoint augmente le risque de cancer. Une perte de poids peut donc réduire votre risque.

Trucs: Vérifiez avec votre médecin quel est votre poids idéal. Chaque personne est différente. Utilisez de plus petites assiettes afin de faire croire à votre cerveau que vous mangez plus ! Troquez 30 minutes de télé contre 30 minutes d'exercices le plus souvent possible.

Mois 07: Passez moins de temps assis

Même si vous faites de l'exercice régulièrement, de longues périodes en position assise peuvent augmenter votre risque de cancer.

Trucs mensuels pour réduire votre risque de cancer (suite)

Trucs: Prenez une pause toutes les heures. Levez-vous et étirez-vous. Aller parler à un collègue au bureau plutôt que de lui envoyer un courriel ou lui téléphoner. Circulez dans la pièce lorsque vous parlez au téléphone plutôt que de rester assis.

Mois 08: Évitez les aliments transformés, si possible

De temps à autre, nous finissons tous par en manger. Il y en a partout ! Évidemment, les aliments emballés et transformés se conservent mieux et plus longtemps, mais ils cachent des gras, des calories, du sucre et du sel qui sont à surveiller.

Trucs: Lisez les étiquettes nutritionnelles même si cela semble ennuyant. Choisissez le produit le plus sain. Évitez les produits qui contiennent des ingrédients que vous ne connaissez pas. Équilibrez un repas préemballé avec des légumes et des fruits.

Mois 09: Réduisez la consommation de sel et de sucre

Une quantité excessive de sel et d'aliments salés augmente le risque de cancer de l'estomac. Notre corps a besoin de sel, mais les Canadiens en consomment généralement trop ! Les aliments sucrés rendent les gens plus sujets au gain de poids, ce qui accroît les risques. Lisez attentivement les étiquettes nutritionnelles. Vous y trouverez souvent du sucre ajouté jusque dans des sauces et condiments comme le ketchup et la relish. Il y a aussi du sel dans à peu près tout, même dans les céréales.

Trucs: Optez pour des aliments qui contiennent peu de sel, si l'étiquette dit 5% ou moins, c'est peu ! Surveillez les sucres ajoutés tels que glucose, miel, sirop de maïs et fructose. Retirez la salière et le sucrier de votre table. Consommez à l'occasion seulement des produits de salaison. Buvez de l'eau plutôt que des boissons gazeuses et des jus.

Mois 10: Prenez garde au gras

Les aliments riches en gras peuvent causer un gain de poids, et des kilos en trop augmentent le risque de cancer. Les gras insaturés sont meilleurs pour la santé. Les avocats, les noix, les graines, les margarines molles non hydrogénées et les huiles comme l'huile d'olive sont des sources de gras insaturés. Les gras saturés et les gras trans sont moins bons pour la santé. Les gras saturés sont présents dans des aliments d'origine animale, comme la viande, la volaille, le beurre et le fromage, de même que dans les huiles tropicales comme celles de noix de coco et de palme.

Trucs: Choisissez des coupes de viande maigres et retirez la peau des volailles. Renoncez à la friture et optez pour des aliments pochés ou cuits au four. Ne mettez pas de beurre ni de margarine sur vos rôties et sandwiches.

Mois 11: Limitez la cuisson au barbecue, sur le gril et par friture

Pour plusieurs d'entre nous, cette suggestion est difficile à accepter. Toutefois, les recherches montrent que la cuisson de la viande, volaille et poisson à haute température crée des substances chimiques qui peuvent augmenter le risque de cancer.

Trucs: Faites mariner vos viandes dans du vinaigre ou du jus de citron, auquel vous ajouterez vos épices favorites, il se formera ainsi moins de substances chimiques à la cuisson. Épargnez en achetant des coupes de viande moins chères et redécouvrez le plaisir de la cuisson lente. Enlevez le gras visible ainsi que la peau des volailles pour éviter les flambées sur le gril.

Mois 12: Soyez un consommateur averti

Les données sur les liens entre certains aliments et le cancer sont encore récentes. Ce que ça signifie? Ne croyez pas tout ce que vous entendez ou lisez. Les annonceurs veulent vendre leurs produits et les médias veulent une histoire. Les études se contredisent parfois: l'une semble indiquer qu'un certain aliment réduit le risque de cancer, alors que d'autres ne font ressortir aucun lien du genre.

Trucs: Ayez une liste d'épicerie sur vous afin de ne pas vous laisser influencer par les emballages. Méfiez-vous de la plupart des allégations santé sur les emballages. « Faible en gras » pourrait en fait signifier « plus de sucre ajouté ». Lisez les étiquettes et tout ce qui dépasse 15% de la valeur quotidienne, sauf les fibres, est une valeur trop élevée.

Pour toutes informations supplémentaires je vous invite à visiter le site de la Société canadienne du cancer ou cancer.ca

Horaire des activités

Personnel présent au bureau tous les jours		Octobre 2016							
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi			
3	Gym. douce Réflexologie Tai chi 108 débutant Tai chi 108 avancé	4	Atelier de tricot Gym. Douce Sur le fil de ma vie...	5	Tai chi 108 débutant Tai chi Santé	6	Stretching (a.m.) Stretching (p.m.) Mémoire Création littéraire	7	Gym. Douce Club d'échec
10	Congé Action de grâces	11	Atelier de tricot Gym. Douce	12	Tai chi 108 débutant Tai chi Santé	13	Stretching (a.m.) Stretching (p.m.) Mémoire Création littéraire	14	Gym. Douce Club d'échec
17	Gym. douce Réflexologie Tai chi 108 débutant Tai chi 108 avancé	18	Atelier de tricot Gym. Douce Sur le fil de ma vie...	19	Tai chi 108 débutant Tai chi Santé	20	Stretching (a.m.) Stretching (p.m.) Mémoire Création littéraire	21	Gym. Douce Club d'échec
24	Gym. douce Réflexologie Tai chi 108 débutant Tai chi 108 avancé JAG	25	Atelier de tricot Gym. Douce Sur le fil de ma vie... Mandala	26	Tai chi 108 débutant Tai chi Santé	27	Stretching (a.m.) Stretching (p.m.) Mémoire Création littéraire	28	Gym. Douce Club d'échec
31	Gym. douce Réflexologie Tai chi 108 débutant Tai chi 108 avancé								

Notes:

Horaire des activités

Personnel présent au bureau tous les jours		Novembre 2016			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
7 Gym. douce Réflexologie Tai chi 108 débutant Tai chi 108 avancé JAG	1 Atelier de tricot Gym. Douce Sur le fil de ma vie...	2 Tai chi 108 débutant Tai chi Santé	3 Stretching (a.m.) Stretching (p.m.) Mémoire Création littéraire	4 Gym. Douce Club d'échec	
14 Gym. douce Réflexologie Tai chi 108 débutant Tai chi 108 avancé	8 Atelier de tricot Gym. Douce Sur le fil de ma vie...	9 Tai chi 108 débutant Tai chi Santé	10 Création littéraire Stretching (a.m.) Stretching (p.m.) Mémoire	11 Gym. Douce Club d'échec	
21 Gym. douce Réflexologie Tai chi 108 débutant Tai chi 108 avancé JAG	15 Atelier de tricot Gym. Douce Sur le fil de ma vie...	16 Tai chi 108 débutant Tai chi Santé	17 Stretching (a.m.) Stretching (p.m.) Mémoire Création littéraire	18 Gym. Douce Club d'échec	
28 Gym. douce Réflexologie	22 Atelier de tricot Gym. Douce Sur le fil de ma vie...	23	24 Stretching (a.m.) Stretching (p.m.) Mémoire Création littéraire	25 Gym. Douce Club d'échec	
	29 Atelier de tricot Sur le fil de ma vie... Gym. Douce Mandala	30			

Notes:

Collaboration spéciale



Dominique Gauvreau, directeur général
 304-305, 1195 Saint-Antoine
 Saint-Hyacinthe, Québec
 J2S 3K6

dominique@lejag.org



Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

L'organisme Santé mentale Québec – *Pierre-De Saurel* accueillera dès le lundi 12 septembre 2016 l'organisme Jeunes Adultes Gai-e-s dans le local 106A du Centre Sacré-Cœur de Sorel-Tracy. Cette nouvelle collaboration est étroitement liée à leur mission.

Par cette collaboration, l'organisme veut démontrer qu'elle est présente à tous les niveaux dans la prévention de la santé mentale, tant pour l'aspect physique que psychologique, psychique et spirituel. Cette opportunité offrira une visibilité et une ouverture supplémentaire aux deux organismes collaborateurs. Briser le silence, offrir un lieu d'appartenance aux personnes qui en ont besoin ou simplement socialiser, fait également partie de la mission de SMQ-PDS.

Santé mentale Québec – PDS a pour mission de veiller et travailler à la protection de la santé mentale de la population par un travail de prévention et de promotion et, par le fait même, de travailler en partenariat avec toutes ressources contribuant à l'amélioration de la santé mentale de la population.

Jeunes Adultes Gai-e-s (JAG) est un organisme communautaire d'action et un réseau d'entraide. Il aide les jeunes et les adultes gais, lesbiennes, bisexuel-le-s ou en questionnement, ainsi que leurs proches, dans le but d'améliorer leur qualité de vie et de leur offrir des modèles positifs auxquels s'identifier au sein de la communauté gaie, lesbienne et bisexuelle et à les amener à prendre la place qui leur revient dans la communauté.

Sources : Nathalie Desmarais, Coordonnatrice, Santé Mentale Québec – *Pierre-De Saurel*

Dominique Gauvreau, Directeur général, Jeunes Adulte-Gai-e-s

Fais-le pour toi

N'oublie pas que tu as le droit de pleurer...
 Oui, tu as le droit d'avoir peur, d'avoir mal...
 Tu as le droit de te sentir trahi/e... et d'émettre ton opinion...
 Tu as aussi le droit de rêver... même si il y a des avis contraires...
 Tu as le droit de hurler ta peine ou de crier ta joie de vivre...
 Pense à toi... Fais-le pour toi...

Pas pour leur prouver que tu es comme ils veulent que tu sois...
 Pas non plus parce que tu as peur d'être jugé,
 Ils te jugeront de toute façon...
 Pas non plus parce que tu as peur de la solitude...
 Tu te sentiras bien seul même si ils sont prêt de toi...
 Si tu fais quoi que ce soit... Fais-le pour toi... Pense à toi...

Chasse le négatif en toi... Le positif n'est pas bien loin...
 Ne te compare pas aux autres... Tu es très bien toi-même...
 Si tu pouvais lire au fond de chacun d'eux...
 Tu découvrirais sûrement qu'ils sont
 Beaucoup plus malheureux que toi.
 Fais-toi plaisir pense à toi... Fais-le pour toi...

Car si tu ne le fais pas, personne ne le fera...
 Tu le sais ça. Accepte-toi tel que tu es...
 Tu as des qualités et des défauts...Mais eux aussi en ont...
 Et tous ceux qui t'aiment vraiment resteront à tes côtés...
 Ils t'appuieront quoi que tu fasses...
 Leurs mains resteront sur ton épaule pendant tout le temps...

Et si tu t'aperçois que l'un d'eux t'abandonne...
 Dis-toi que son amitié ou son amour était superficiel...
 Alors si tu fais quoi que ce soit, en tout premier pense à toi...
 Fais-le pour toi...

Je lâche prise

Accepter la souffrance ne veut pas dire s'y complaire.
 Si nous entretenons des pensées de souffrance, nous
 pouvons être assurés que nous nous réservons un
 avenir douloureux.

Il est d'une importance capitale pour notre vitalité
 d'admettre l'émergence de sentiments dits négatifs et
 de nous permettre de les exprimer.

Il est aussi important de voir que cette souffrance est
 rattachée au passé et à la peur de l'avenir, et que la
 libération passe par l'oubli de ce passé et par une
 confiance renouvelée dans l'avenir.

Dans nos moments de douleur, gardons à l'esprit que
 nos souffrances prendront fin quand nous
 renoncerons à vivre selon les ordres du passé et que
 nous mettrons notre foi dans un système de pensée
 renouvelé.

Même si nous n'arrivons pas à le faire, reconnaissons
 la possibilité de cette solution et admettons la nature
 profondément malléable de notre esprit.

Ayons foi dans la lumière qui brille toujours au centre
 de notre être et qui peut illuminer les chemins les
 plus sombres de nos jours terrestres.

Ne remettons pas le pouvoir à la souffrance qui nous
 visite. Ne lui permettons pas de s'installer à
 demeure.

Notre réalité est tout autre, ne l'oublions pas.

*Je cherche la lumière en moi. Je sais qu'elle m'habite
 en permanence et que je peux entrer en contact avec
 elle en tout temps. Aujourd'hui, je regarde en moi,
 pour découvrir ce que je retiens du passé, et je suis
 prête à abandonner toutes les vieilles colères et les
 vieilles rancunes qui me gardent prisonnière de la
 tension et de la douleur.*

Prends le temps...

En ce début d'automne en me promenant, je suis témoin de l'arrivée des vents d'automne. Vent venant du nord en rafale et qui aide à la chute des feuilles. Pour certains, cela signifie le début de la misère, pour d'autres, un magnifique spectacle aérien.

Je me mets à penser que notre façon de s'exprimer ressemble étrangement à la nature et ses vents. Trop souvent nous prononçons des paroles par habitude et sans prendre de grands égards à la façon dont on les dit. On dirait que le temps et notre humeur du moment façonnent notre façon de s'exprimer, on oublie que l'on s'adresse à une personne importante pour nous et sans égards pour l'autre on vide son sac et cela en vrac.

Est-ce que je me sens mieux après? Pas vraiment, et la plus part du temps pire qu'avant.

Comment expliquer cela, on attend trop avant de parler, on s'exprime et c'est tout, que l'autre se débrouille avec ça.

Est-ce ce que l'on désire?

Ce qui met du sable dans l'engrenage c'est quelque chose de simple et de compliqué à la fois « nos émotions »!

On a de la difficulté à les vivre, imaginé les exprimer verbalement. Ça prend un peu de pratique et surtout garder son calme. La base de la structure est « le je, parler en je ».

Un exemple: À la réponse à ce qui me semble une attaque de l'autre, répondre en « je » irait en ce sens: »Quand j'ai entendu ..., je me suis senti... » C'est difficile au début, mais le fait de parler de moi et de ce que je vis, n'accuse pas l'autre mais lui fait prendre conscience que le sens de ses pensées est tout autre que celui de ses paroles. Et ensuite il peut s'engager un dialogue ou clarification de ce que l'on veut vraiment.

Dans le fond, on peut dire: « Mes besoins! Tes besoins! La limite! », ou comment le dire sans mauvaises interprétation.

Vous savez nous réagissons comme la nature le fait, sans se poser de questions et sous l'impulsion du moment.

Bonne réflexion et maintenant vous savez qu'il y a des outils pour vous aider.

Alain Faucher

Pour en apprendre plus sur la façon d'exprimer vos émotions et comment combler vos besoins tout en respectant les limites en couple, en famille, entre amis, venez vous joindre au groupe de discussion dès mercredi le 18 janvier de 18h30 à 20h30.

Pour information et réserver votre place téléphonez au 450-746-1497

Bienvenue à tous

Prends soin de tes pensées quand tu es seul. Prends soin de tes paroles quand tu es avec les autres.



Recettes

Crème de carottes

4 tranches de bacon coupé en dés; 1 gros oignon émincé; 4 grosses carottes pelées et émincées; 4 grosses pommes de terre pelées et émincées; 6 tasses de bouillon de poulet; sel et poivre; 1/4 c. à thé de thym; 1 feuille de laurier; 1/4 c. à thé de basilic; 1/4 c. à thé de cerfeuil; persil; 2 c. à soupe de crème 35%.

Dans une casserole faire cuire le bacon. Ajouter les oignons et cuire quelques minutes. Ajouter les carottes et cuire 5 minutes à feu doux. Ajouter les pommes de terre et le bouillon. Remuer. Ajouter les assaisonnements. Laisser mijoter 40 minutes à découvert. Quand les légumes sont bien cuits, passer au mélangeur. Servir arrosé d'un filet de crème.

Suggestion de Mariette Richer

Côtelettes de porc aux oignons

6 côtelettes de porc; 2 enveloppes de soupe à l'oignon; 2 c. à soupe d'huile; 6 pommes de terre moyennes pelées et tranchées; 1 oignon tranché; paprika; 1 1/2 tasse d'eau; 1/2 tasse de lait.

Enrober les côtelettes avec le contenu d'une enveloppe de soupe à l'oignon et faire dorer dans l'huile. Dans un plat allant au four alterner les pommes de terre, l'oignon et la deuxième enveloppe de soupe à l'oignon. Verser l'eau et le lait sur le dessus. Saupoudrer de paprika. Couvrir avec les côtelettes. Cuire à couvert à 350 pendant 1 heure.

Suggestion de Thérèse Salvail

Divertissons-nous un peu...

Mot mystère

Les couleurs

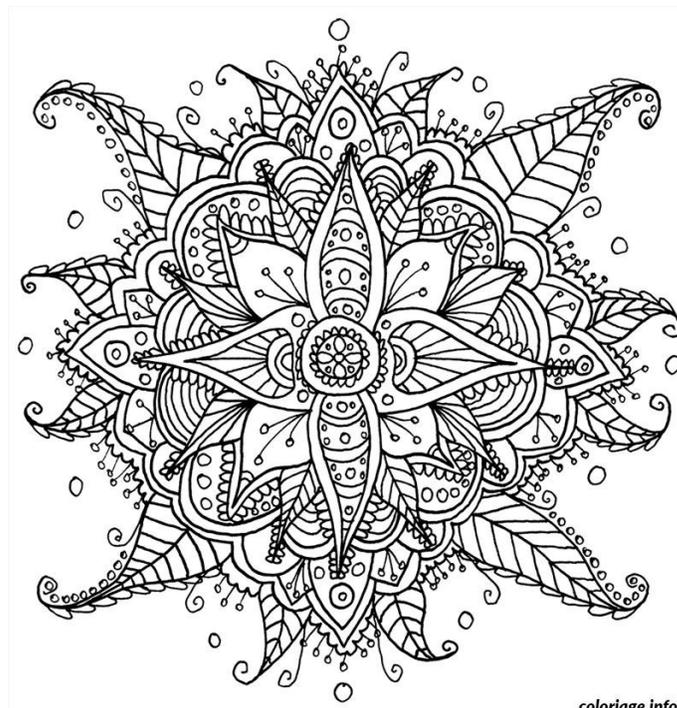
Albâtre

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

Magenta Nuance Omnicolore Opale Oranger Orseille
Pistache Plumage Renforcer Rhodamine Rougie Roussir
Rubicond Safrane Sinople Spinnelle Tatouée Tendre
Terne Tigrée Zébrée

Solution: ultraviolet

Mandala à colorier



coloriage.info

Féerie d'automne

L'hirondelle est partie, la vigne est vendangée
les jours ont raccourcis, l'automne est arrivée

Les arbres sont si beaux leurs branches entrelacées
mélangeant leurs couleurs du rouge au mordoré

Le moindre petit vent dépouille leur parure
ils doivent se plier aux lois de la nature

J'ai vu tomber leurs feuilles sous la brise légère
comme une pluie d'étoiles envahissant la terre

Voletant doucement en se posant sans bruit
papillons éphémères, énormes confetti

Je me suis promené dans ce jardin de fées
allant dans le chemin sur un tapis doré

Si les feuilles crissaient sous mes pas alanguis
mon âme était en paix, rêvant au paradis !

Huguette Macary



Santé Mentale Québec – *Pierre-De Saurel*
105 rue Prince, local 106

Téléphone : 450-746-1497

Télécopie : 450-746-1073

Messagerie : smqpierredesaurel@bellnet.ca

SMQ – *Pierre-De Saurel* est voué à la prévention et à la promotion de la santé mentale. Sa mission est de viser à accroître le bien-être psychologique des individus et des collectivités. L'organisme est actif depuis 1965.

Objectifs

- Veiller et travailler à la protection de la santé mentale de la population. Promouvoir cet objectif par des conférences, des ateliers, des activités, etc.
- Favoriser la prise en charge de la personne ayant vécu ou vivant des difficultés d'ordre affectif et émotionnel.
- Travailler en partenariat avec toutes ressources contribuant à l'amélioration de la santé mentale de la population.
- Offrir un lieu d'appartenance où les membres peuvent venir échanger, s'outiller et s'entraider.

Peut devenir membre, toute personne qui souhaite renforcer et consolider ses compétences face à son mieux-être. Jeunes, familles, travailleurs, aîné-es, population en général.

Devenez membre de SMQ – *Pierre-De Saurel*

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

Prénom: _____ Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Courriel: _____

Téléphone: _____

Date de naissance: _____

Membre régulier (individuel) 10\$ Membre associé (corporatif) 50\$

Je désire simplement faire un don à votre organisme \$ _____

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

SMQ – *Pierre-De Saurel* 105 Prince, local 106,
Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9