

Octobre/Novembre 2017

Santé mentale Québec - *Pierre-De Saurel*

L'Envolée



Sommaire:

Omnium de golf
Mot de la coordonnatrice
Les bourreaux de travail...
Activités de L'Astuce
Ce qui se passe à L'Astuce
Activités du mois
Prend le temps...
La tire Ste-Catherine
Pensez-vous avec vos sentiments
Recettes
Divertissons-nous...
Hymne aux cheveux blancs

Samedi le 16 septembre 2017 avait lieu l'Omnium de Golf Jean-Luc Bisson. C'est la 3^e année que Pierre Bisson, organisateur de cet événement, nous invitait afin de nous remettre un magnifique chèque de 1,500 \$.

Ce don nous permettra d'offrir à nos membres des déjeuners et des activités à moindre coût et un montant sera alloué à notre milieu de vie L'Astuce.

Merci à Pierre et Robert pour votre implication dans le milieu et à l'an prochain.

Photo: Première rangée: Raymonde Bajt. Deuxième rangée: Martha-Iris Orozco-Ramos, Sylvette Pilon, Robert Bisson, Pierre Bisson, Nathalie Desmarais, Georgette Younannian. Membres du CA absents de la photo: Alexandra Gagné, Martine Simard, Fernande Vaillancourt, Carole Douaire.

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais
Alain Faucher

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la coordonnatrice

C'est l'automne !! Bien que nous ayons l'impression de ne pas avoir eu un gros été, je me réjouis de la température actuelle! Le cocooning, les doudous et les vêtements chauds sont pour moi des éléments réconfortants et essentiels à mon bonheur à cette période de l'année.

Les couleurs automnales sont également inspirantes; l'orange est une couleur tonifiante et piquante qui insuffle partout où elle passe une dose de bonne humeur. On l'associe souvent à la créativité et à la communication, car il est vrai qu'elle est porteuse d'optimisme et d'ouverture d'esprit. Le rouge est sûrement la couleur la plus fascinante et ambiguë qui soit. Elle joue sur les paradoxes, anime des sentiments passionnels en complète contradiction : amour/colère, sensualité/sexualité, courage/danger, ardeur/interdiction... Cette couleur remue les sentiments sans aucun doute. Finalement, le jaune! Nulle couleur n'est plus joyeuse que le jaune. Couleur du soleil, de la fête et de la joie, elle permet d'égayer un univers de le faire rayonner. Il est vrai que le jaune est une couleur chaleureuse et stimulante. Je pense que toutes les qualités de ces couleurs automnales nous préparent à affronter la saison de l'hiver, la froideur que celle-ci nous apporte ainsi que le temps de luminosité plus court. Vous avez compris que l'hiver n'est pas ma saison préférée !



Dans un tout autre ordre d'idée, je reviens de la fin de semaine de ressourcement que moi et mon équipe avons planifié et organisé. WOW!!! Quel beau moment j'ai pu passer avec les personnes présentes!

Je me sens extrêmement privilégiée d'avoir eue l'occasion de vivre cette expérience avec ces personnes toutes aussi différentes les unes des autres. C'est étonnant de penser que toutes ces personnes réunis ont pu créer des liens, se ressourcer, agir pour briser l'isolement, apprendre à s'accepter, découvrir en sortant de leur zone de confort, ressentir peut-être plusieurs émotions et finalement choisir d'y participer afin d'enrichir leur coffre d'outils personnel.

Je remercie encore les participants de m'avoir donné leur confiance durant le week-end. Ce fut un honneur d'être avec vous!

Merci !

Pour le mot de la fin je ne peux que vous dire : **Prenez soin de vous!** La personne la plus importante sur cette planète c'est **VOUS** !

Nathalie Desmarais, coordonnatrice



Les bourreaux de travail: comment s'impliquer sans s'épuiser

Nous entendons de plus en plus parler du phénomène des bourreaux de travail, ce qui n'a en fait rien d'étonnant dans notre monde axé sur la performance. Il y a bien sûr une différence, même si elle peut être subtile, entre une personne qui désire s'appliquer et bien faire son travail, et une autre qui fait de son travail une priorité. Il y a des individus qui s'investissent beaucoup dans leur emploi, qui « en mangent » pour reprendre l'expression populaire, mais tout en maintenant un équilibre de vie qui leur convient. Néanmoins, si le travail devient une dépendance pour la personne qui fuie, même inconsciemment, ses problèmes en se surinvestissant dans ses tâches, il y a risque d'épuisement.

Pourquoi s'investir autant dans le travail?

Certaines personnes peuvent également se surinvestir dans le travail dans le but d'être aimées et admirées à tout prix ou afin de combler un besoin démesuré de reconnaissance sociale ou de prestige. Ces attentes excessives peuvent amener ces personnes à faire de leur métier ou profession leur seule source ou presque de valorisation, mettant ainsi de côté les autres sphères de vie comme la vie amoureuse, familiale, sociale, etc. Certains bénéfices peuvent bien sûr être engendrés par ce type de comportement. Par exemple, un travailleur qui s'implique particulièrement dans son emploi peut monter les échelons plus rapidement ou se voir accorder davantage de reconnaissance. Cependant, l'épuisement peut, encore une fois, guetter ces individus.

Ainsi, de multiples facteurs peuvent amener une personne à se surinvestir dans le travail et à s'épuiser, sans compter que les organisations peuvent avoir leur part de responsabilité face à ce phénomène. Ce n'est pas tant le fait de s'impliquer dans sa vie professionnelle qui pose problème, mais plutôt de le faire au détriment de sa santé et de son équilibre. De façon générale, nous avons tendance à mettre de côté le fait **qu'il n'est pas sain d'être constamment fatigué**. Ainsi peut-il être facile de s'épuiser sans s'en rendre compte. En outre, nous oublions parfois, dans un monde du travail où les exigences se sont accrues, **que personne n'est irremplaçable et qu'aucun individu ne peut être constamment productif**. Mais comment s'investir sans s'épuiser?

Une image professionnelle à maintenir...

Nous constatons que **plus les travailleurs donnent en temps et en énergie, plus l'organisation en demande**. Celle-ci juge alors que si ces employés effectuent toujours ce qu'on leur demande et même plus, c'est qu'ils peuvent remplir ces exigences élevées. Il peut cependant ne pas être aisé, dans un contexte de travail, de dire non afin de respecter vos limites. En outre, certaines personnes peuvent avoir de la difficultés à le faire par peur de ne plus être appréciées, de décevoir ou même d'être rejetées. Néanmoins, elles risquent alors de dépasser leurs limites et d'être les premières à en payer le prix. Le fait de prendre un temps de réflexion pour évaluer les conséquences d'un refus, pour vous positionner clairement et pour proposer des solutions pourra donc vous aider à être stratégique.

Enfin, chaque emploi engendrant sa part de stress, le fait d'instaurer de bonnes habitudes de vie peut être particulièrement aidant. Oui, c'est la base, mais parfois nous l'oublions ! De plus, il est suggéré de prendre, autant que faire ce peu, une heure par jour pour soi, par exemple pour faire une activité plaisante, de l'exercice physique, etc. Ceci permet de prendre une distance par rapport aux sources de stress et facilite ainsi la recherche de solutions. Voilà qui peut être bénéfique dans un monde où il est difficile de s'arrêter ! D'ailleurs, non seulement aucun emploi ne mérite d'y laisser sa peau, mais **la vie, ce n'est pas que le travail !**

Source: Isabelle Michaud, careers@workopolis.com



Activités de L'ASTUCE

Octobre 2017

Novembre 2017

Le bonheur, c'est d'être heureux avec soi-même. Le milieu de vie L'Astuce est le cheminement que j'avais besoin pour atteindre ce bonheur.

Claude

Mardi	Jeudi	Mardi	Jeudi
3 9h00 Tricot 13h00 Activité libre	5 9h00 Activité libre 11h45 Dîner au St-Hubert, 13h00 Activité libre		2 9h00 Activité libre 13h00 Activité libre
10 9h00 Tricot 13h00 Cinéma et pop corn	12 13h00 Peinture, <u>apportez votre toile</u> , peinture fournis	7 9h00 Tricot 13h30 Pouvoir sur sa vie	9 11h45 Pique-nique dans le local, <u>apportez votre lunch</u> 13h00 Activité libre
17 9h00 Tricot 13h30 Estime de soi	19 9h00 Activité libre 13h30 Outils pratiques pour l'épicerie avec Marie Ouellet	14 9h00 Tricot 13h30 Tournoi de Scip-Bo inter-organisme	16 Activité libre
24 9h00 Tricot 13h30 Les émotions et les besoins	26 9h00 Activité libre 13h00 Comité des Astucieux	21 9h00 Tricot	23 13h00 Spectacle d'humour télévisé et croustilles
31 9h00 Tricot 13h30 L'affirmation		28 9h00 Tricot 13h00 Peinture, <u>apportez votre toile</u> , peinture fournis	30 Activité libre

Horaire de L'Astuce: mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h

Ces activités sont des suggestions, des activités libres sont aussi disponibles.

- Réservez votre place pour le dîner au St-Hubert du 5 oct.
- Réservez votre place pour l'atelier « Outils pratiques pour l'épicerie » le 19 oct.
- Réservez votre place pour les ateliers offerts par le CLSC. Les 17-24-31 oct. et 7 nov.
- Apportez votre toile pour les ateliers de peinture du 12 octobre et 28 novembre
- Apportez votre lunch pour le pique-nique du 9 novembre



Ce qui se passe à L'Astuce

L'astuce « Créer des liens » est en vedette au milieu de vie

C'est en écoutant les témoignages de gratitude des participantes au milieu de vie L'Astuce, toujours aussi fonctionnel et ludique les mardis et jeudis, que j'ai eu envie de répandre la bonne nouvelle via L'Envolée.

Une cohésion de groupe s'est développée parmi les membres à force de se côtoyer à travers nos jeux de société, pique-nique, activités artistiques ou ateliers de cheminement personnel.

La création des liens s'est amorcée de façon intime car un réel réseau social est né et ce constat amène un filet d'espoir à des personnes qui, il y a quelques mois à peine, souffraient d'isolement ainsi que certaines difficultés associées à cette problématique.

Dans le « ici et maintenant », leur réalité a pris une toute autre tangente ! C'est avec un visible sourire et un discret baume au cœur que j'entends le groupe des « joyeuses luronnes » m'exprimer leur satisfaction dans la sphère sociale bien remplie de leur vie.

Créer des liens c'est l'astuce rose sur la batterie, aussi rose que les lunettes que nous revêtons dans notre perception de la vie quand nous sommes tous réunis !

Marie-Lyne, intervenante



Des ateliers thématiques présentés par les intervenantes du CLSC seront dispensés à L'Astuce .

Mardi 17 octobre de 13h30 à 15h00: Estime de soi

Mardi 24 octobre de 13h30 à 15h00: Les émotions et les besoins

Mardi 31 octobre de 13h30 à 15h00: L'affirmation

Mardi 7 novembre de 13h30 à 15h00: Pouvoir sur sa vie

Ces ateliers sont gratuits et ouverts à tous. Réservez votre place maintenant 450-746-1497

Activités du mois

Personnel présent au bureau tous les jours

Octobre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Gym douce Peinture intuitive Tai chi intermédiaire Tai chi avancé	3 Tricot Tai chi débutant Gym douce (Bernard) Stretching	4 Tai chi débutant Tai chi santé	5 Stretching Mémoire Création littéraire	6 Gym douce Club d'échecs
9 Congé  Joyeuse Action de grâce à tous!	10 Tricot Tai chi débutant Gym douce (Bernard) Stretching	11 Tai chi débutant Tai chi santé	12 Stretching Mémoire Création littéraire	13 Gym douce Club d'échecs
16 Gym douce Peinture intuitive Tai chi intermédiaire Tai chi avancé	17 Tricot Pleine conscience ... Tai chi débutant Gym douce (Bernard) Stretching	18 Tai chi débutant Tai chi santé	19 Stretching Mémoire Création littéraire	20 Gym douce Club d'échecs
23 Gym douce Peinture intuitive Tai chi intermédiaire Tai chi avancé	24 Tricot Pleine conscience ... Tai chi débutant Gym douce (Bernard) Stretching	25 Tai chi débutant Tai chi santé	26 Stretching Mémoire Création littéraire	27 Gym douce Club d'échecs
30 Gym douce Peinture intuitive Tai chi intermédiaire Tai chi avancé	31 Tricot Pleine conscience ... Tai chi débutant Gym douce (Bernard) Stretching			

Activités du mois

Personnel présent au bureau tous les jours

Novembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 Tai chi débutant Tai chi santé Le deuil, j'ai besoin d'en parler	2 Stretching Mémoire Création littéraire	3 Gym douce Club d'échecs
6 Gym douce Peinture intuitive Tai chi intermédiaire Tai chi avancé	7 Tricot Pleine conscience ... Tai chi débutant Gym douce (Bernard) Stretching	8 Tai chi débutant Tai chi santé Le deuil, j'ai besoin d'en parler	9 Stretching Mémoire Création littéraire	10 Gym douce Club d'échecs
13 Gym douce Peinture intuitive Tai chi intermédiaire Tai chi avancé	14 Tricot Pleine conscience ... Tai chi débutant Gym douce (Bernard) Stretching P	15 Tai chi débutant Tai chi santé Le deuil, j'ai besoin d'en parler	16 Stretching Mémoire Création littéraire	17 Gym douce Club d'échecs
20 Gym douce Peinture intuitive Tai chi intermédiaire Tai chi avancé	21 Tricot Pleine conscience ... Tai chi débutant Gym douce (Bernard) Stretching	22 Tai chi débutant Tai chi santé Le deuil, j'ai besoin d'en parler	23 Stretching Mémoire Création littéraire	24 Gym douce Club d'échecs
27 Gym douce Peinture intuitive Tai chi intermédiaire Tai chi avancé	28 Tricot Pleine conscience ... Gym douce (Bernard) Stretching	29 Le deuil, j'ai besoin d'en parler	30 Stretching Mémoire	

Prends le temps...

Que de surprises depuis le début de 2017. Un hiver qui fut rude et n'en finissait pas. Un printemps qui a bien arrosé son passage, assez que selon les experts, la croissance des arbres fut des plus prolifique. Un été, qui lui aussi, a tardé à se faire sentir et qui ne manquait pas d'eau, mais qui finit en lion, ! L'automne qui débute dans la canicule, du jamais vu selon les anciens. Tout cela pour dire que l'on aura beau faire tout notre possible, prédire selon les tendances passées, la nature n'en fera qu'à sa tête...Ça vous rappelle quelque chose ou quelqu'un ?

Vous savez, dans tout ce qui nous arrive de favorable ou de moins agréable dans notre vie, il y a un dénominateur commun à chaque événement et ce lien commun, c'est soi-même. Rassurez-vous, vous n'êtes pas responsable de tout ce qui arrive, mais... ! Des fois sans vraiment le vouloir on a joué un rôle dans la situation. D'un autre côté, il faut reconnaître que la vie se charge elle-même de nous donner des leçons et cela sans que l'on soit responsable, mais simplement parce qu'elle est la vie.

Je sais ça prend de la pratique et beaucoup de sang froid afin de pouvoir déterminer son degré d'implication dans la situation. Si toutefois je n'en découvre aucun, simplement accepté que c'est la vie qui me le sert et essayer d'en retenir une leçon sans culpabiliser. Si je trouve une forme d'implication directe ou indirecte de ma part, décider ce que je ferai de différent la prochaine fois et pourquoi j'agirai de cette façon.

Trop souvent nous prenons sur notre pauvre dos des responsabilités qui ne nous appartiennent pas. Est-ce que le fait de m'en occuper changera quelque chose pour moi ou les autres ? Trop souvent, N O N. Alors pourquoi je continue de répéter les mêmes actions, frapper le même mur et par le fait même continuer à me torturer inutilement pour quelque chose que je ne peux changer.

Quelque fois, c'est le travail de toute une vie, que de savoir accepter d'être seulement un témoin et de respecter ce que la vie fait vivre à ceux que j'aime ou simplement à moi.

N'oubliez jamais que le temps n'a pas la même signification dans notre cheminement que dans notre vie.

Être capable d'en faire la différence est le début de la sérénité.

Amitié, Alain Faucher



**Quand tu essayes de tout contrôler,
tu jouis de rien.**

**Relaxe, respire, lâche prise et
V I S tout simplement.**

La tire Ste-Catherine

Les dents sucrées connaissent évidemment la tire Ste-Catherine, cette tradition typiquement québécoise qui consiste à préparer le 25 novembre ce très goûteux bonbons mou. Mais savez-vous d'où vient cette tradition?

La tire c'est quoi?

Il s'agit d'une friandise à base de mélasse, de cassonade, de beurre et de sirop de maïs. Ce bonbon a la consistance du caramel et pour l'obtenir, on doit étirer la préparation refroidie puis la découper en petits morceaux qu'on enveloppe ensuite en papillotes.

L'origine de la tire Ste-Catherine

C'est à Marguerite Bourgeois, la première institutrice et fondatrice de la première école de Nouvelle-France à qui l'on devrait l'origine de cette sucrerie. Elle aurait décidé d'inventer ce bonbon afin d'attirer les enfants autochtones et français à l'école. Elle choisit le jour de la Ste-Catherine en l'honneur de Catherine d'Alexandrie, sainte patronne des femmes célibataires et la fille du gouverneur d'Alexandrie. Cette origine explique aussi pourquoi on dit que la tire doit être préparée par une « vieille fille » le 25 novembre de chaque année.

Les mots pour parler de la tire

Il existe plusieurs mots pour parler de la tire. Il y a ... la tire (ou tire à la mélasse). Ce nom vient du mouvement qu'on fait: on étiiiiiiire la préparation.

On trouve aussi le mot klondyke que l'on prononce « clenndaque » dans la région montréalaise. Pour cette dernière appellation, Michel Lambert, fondateur du site « Cuisine patrimoniale du Québec » et auteur de la collection Histoire de la cuisine familiale du Québec, affirme que ce mot vient de la francisation Klondyke, cette région du Yukon qui connut entre 1896 et 1899 une ruée vers l'or. La couleur de la tire Ste-Catherine rappelant celle des pépites d'or trouvées à l'époque.

Fête...et discipline

Selon le réseau de diffusion des Archives du Québec, « Au 19e siècle, cette journée de festivités faisait place aux pièces de théâtre montées par les élèves qui jouaient souvent le martyre de sainte Catherine. Ensuite prenaient place les jeux organisés, les chansons et les mascarades. Des témoignages laissent croire qu'ils y voyaient une belle source de motivation pour maintenir la discipline jusqu'à cette journée tant attendue où l'école appartient aux écoliers. »

La recette de la tire Ste-Catherine

1 tasse de sucre blanc; 1 tasse de cassonade; 1/2 tasse de sirop de maïs; 1 tasse de mélasse;
1 c. à soupe de vinaigre blanc; 1/2 tasse d'eau; 1c. à soupe de beurre ; 1 c. à soupe de bicarbonate de soude.

Mettre dans un chaudron tous les ingrédients sauf le bicarbonate. Retirer du feu dès l'obtention d'une boule dure dans l'eau froide. Thermomètre 260F. Ajouter le bicarbonate et bien brassé (celui-ci fait blondir la tire). Verser dans un plat beurré et étirer lorsque la tire est assez refroidie (environ 15 minutes). Couper en bouchées et envelopper dans des carrés de papier ciré.

Source: www.canalvie.com, David Nathan



Pensez-vous avec vos sentiments?

Si nous jetons un regard en arrière, nous nous apercevons que, parmi les poètes et les écrivains qui chantèrent le mieux l'amour, la plupart furent incapable de le rencontrer dans leur existence.

Les gens qui sont dominés par leurs sentiments ont toujours beaucoup de mal à déterminer s'ils pensent des émotions ou éprouvent des pensées. Cela vient de ce que les individus de type émotionnel ont absolument besoin de temps pour comprendre ce qu'ils ressentent. Une fois qu'ils sont au clair avec eux-mêmes, ils se sentent soulagés et peuvent agir en accord avec les autres, en les faisant bénéficier de leur connaissance profonde de la nature humaine.

Les personnes de ce type vivent presque exclusivement dans le monde des sentiments. Mais il leur faut absolument apprendre à tirer des conclusions objectives, applicables à la vie commune, de leurs expériences éminemment subjectives. C'est là leur tâche fondamentale. Elles ne peuvent la mener à bien, toutefois, sans payer un lourd prix. Difficilement maîtresse de leurs émotions, elles sont sujettes à de fréquents changements d'humeur, parfois très brutaux, auxquelles elles ont tendance à s'identifier. En outre, comme toutes leurs rencontres se situent sur un plan personnel, sans aucune possibilité de recul, il leur arrive d'éprouver les affects des autres comme s'il s'agissait des leurs. Il en résulte une fragilisation de leur identité, fragmentée et soumise à de constants va-et-vient, ce qui les contraint à rechercher dans la marche ou dans certains sports violents des exutoires où laisser s'écouler leur trop-plein d'émotions.

TEST D'ÉVALUATION

Diriez-vous que:

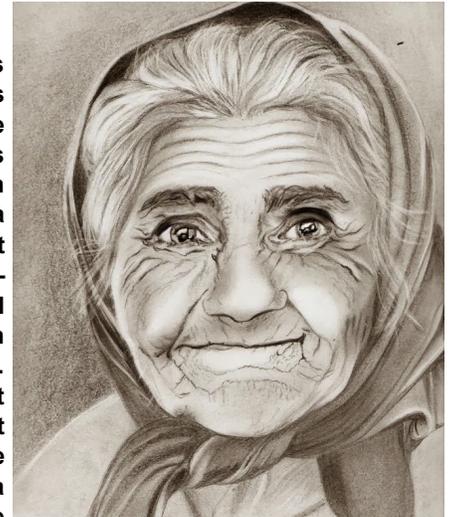
1. Les autres vous jugent émotif?
 2. Il vous arrive d'être submergé par un irrépressible sentiment de joie à la vue de quelqu'un?
 3. Vous songez souvent à l'amour ou à un partenaire amoureux?
 4. Vous vous mettez quelquefois à pleurer sans savoir si c'est de la joie ou de la tristesse?
 5. Vous ressentez sans cesse en vous un trop-plein d'émotions sur le point de déborder?
 6. Vous êtes plus sensible aux émotions violentes que la plupart des gens?
 7. Vous avez toujours du mal à mettre fin à une liaison amoureuse?
 8. Il vous semble parfois totalement impossible d'écouter votre raison?
 9. Vous êtes quelquefois envahi par un inexprimable sentiment de beauté?
 10. Vous tombez souvent et facilement amoureux?
 11. Vous ressentez un profond besoin de comprendre vos sentiments et vos pensées?
 12. Vous aimez parler de vos émotions à des personnes capables de les comprendre?
 13. Vous vous sentez totalement incapable de décrire vos émotions?
 14. Vous voyez parfois les autres aussi clairement que si vous étiez à leur place?
 15. Vous aimez rester assis en silence, agréablement plongé dans vos pensées?
 16. La majorité des gens ont peur des émotions?
 17. Vous vous sentez souvent inexplicablement stressé?
 18. Vous avez besoin d'une activité physique pour vous libérer de vos émotions?
 19. Vous êtes très sensible aux humeurs des autres?
 20. Vous pouvez passer en un instant de la joie à la tristesse ou inversement?
- Si vous avez répondu oui à 15 ou plus de ces questions, vous êtes incontestablement de ces gens qui pensent avec leur sentiments.
 - Dans le cas contraire 15 non ou plus, vous êtes manifestement coupé de vos sentiments et vous avez une tendance peut-être exagérée à sous-estimer l'importance des émotions dans la vie.



Hymne aux cheveux blancs

Les cheveux qui blanchissent ne sont pas toujours signe de vieillissement: très souvent, c'est l'apparition de la douceur, de la prudence et de la modération. Les cheveux qui blanchissent ne veulent pas toujours dire que l'être humain porte le poids des années mais qu'il reçoit des indices d'une sagesse en état d'attente. Les cheveux qui blanchissent ne veulent pas dire que la femme ou l'homme perd son efficacité; au contraire, des dimensions plus stables et plus profondes s'offrent à lui. Les cheveux qui blanchissent accompagnent souvent les coloris d'automne et démontrent que la Nature est toujours fidèle à elle-même. Les cheveux qui blanchissent signifient le repos pour d'aucuns, les réconfort et l'aboutissement d'un idéal longtemps rêvé pour d'autres. Les cheveux qui blanchissent sont le présage d'un cycle de beauté qui s'achève et l'éveil de sentiments plus justes et plus durables. Les cheveux qui blanchissent sont le témoignage de ceux et celles qui s'arrêtent pour entendre ce qui est bien et bon de la vie. Les cheveux qui blanchissent sont-ils un signe de fin? Pour certains peut-être tandis que pour d'autres, c'est le signe du mûrissement des qualités latentes. Les cheveux argentés, c'est parfois la marque du véritable amour qui fleurit, l'aurore d'une vision vaste des choses et le crépuscule qui ouvre ses bras en signe d'accueil pour le Grand et Beau Voyage. Que cet âge soit aimé pour ce qu'il est, qu'il donne à chacun et chacune selon sa vision et son espérance !

Source: Éclairs d'entendement, Robert L. Gagné



Santé Mentale Québec – *Pierre-De Saurel*

105 rue Prince, local 105

Sorel-Tracy (Qc) J3P 4J9

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, aînés, population en générale.

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 et bénéficierez de tarifs avantageux lors des conférences et autres activités spéciales.

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 105,
Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9