



L'Envolée

Automne



Sommaire:

Mot de la directrice

La page technologique

La communication

12 trucs pour garder son
cerveau au top

Mot de l'intervenante

Inscription pour les cours du
Centre de Formation Profes-
sionnelle

Un service s'adressant à tous

Soins de la vue

Méditation

Matière à réflexion

Recettes

Coin détente

Merci!

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et

Mélissa Plasse

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Bonjour à vous tous et toutes,

Pour débiter, je profite de cette communication mensuelle pour vous dire que nous sommes présents pour vous!

Effectivement, l'équipe travaille fort pour vous offrir, malgré le contexte actuel de la COVID-19, des services de qualités adaptés selon vos besoins.

Bien sûr, nous favorisons les rencontres individuelles ou de petits groupes afin d'éviter les rassemblements comme suggère la santé publique. La santé et la protection des personnes qui gravitent physiquement à nos bureaux sont d'une importance capitale.

Sachez que nous offrons des formations et des conférences en ligne et en présentiel (pour le moment). Vous pouvez nous contacter ou visiter notre page Facebook pour connaître les dates de ces services.

Nous produisons régulièrement des publications et des vidéos via notre page Facebook: [Santé mentale Québec – Pierre-De Saurel](#). Nous vous invitons à aller « aimer » notre page afin de rester informer et de poursuivre ce travail, si important quotidiennement, qui est de prendre soin de vous!

Sachez également que si vous en sentez le besoin, notre équipe est disponible pour effectuer des rencontres individuelles dans le but de briser votre isolement, simplement parler à quelqu'un de confiance et sans jugement, favoriser l'atteinte d'un objectif que vous aimeriez vous fixer ou simplement parler de tout et de rien. Cela est possible en présentiel (pour le moment) mais également via l'application ZOOM que nous pouvons vous transmettre et vous en apprendre davantage sur l'utilisation de cette application.

En terminant, je vous dis « ne lâcher pas! » Ensemble et collectivement, nous favorisons notre santé mentale. Parce que 100% de la population a une santé mentale, gardons cela en tête.

[Facebook](#)

[Site web](#)

Téléphone: 4501-746-1497

Adresse: 71 Hôtel-Dieu, local 105, Sorel-Tracy, Qc J3P 1L3

Au plaisir de vous voir bientôt,

Nathalie Desmarais, directrice générale



Changement d'heure

Le retour à l'heure normale se fera dans la nuit du 31 octobre au 1^{er} novembre



La page technologique

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

Il s'agit d'un groupe où les membres peuvent échanger, partager, discuter, faire de nouvelles connaissances, briser l'isolement, prendre soin de sa santé mentale, etc. Tout cela dans le respect et la confidentialité puisque seul les membres du groupe peuvent voir vos commentaires.

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien ci-dessous 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](#)

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](#)

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

https://www.youtube.com/watch?v=GvmNu23vsQk&feature=emb_title



[Capsule David Goudreault porte-parole du Mouvement santé mentale Québec](#)
[David Goudreault: Exercice de déconfinement](#)

Capsules vidéo 7 astuces pour se recharger

<https://mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-20-21/medias-et-activites>

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



La communication

L'important n'est pas ce que vous voulez dire, mais la manière dont vous le dites.

Dans « Le petit prince », l'auteur nous dit que « le langage est une source de malentendus ». Cette phrase très sage sur la communication pointe du doigt le fait qu'il n'est pas facile de convertir nos pensées en paroles et de les exprimer de telle manière que notre interlocuteur puisse les comprendre totalement, ce que vous dites n'est pas nécessairement compris comme vous le croyez.

De fait, les messages que nous envoyons ne sont jamais compris à 100%. Si quelqu'un dit, par exemple, « je suis amoureux », cela fait référence à une réalité qui est bien difficile à appréhender pour son interlocuteur. « Je suis amoureux » peut signifier être passionné, avoir établi un lien très fort avec un partenaire, ou simplement se sentir très attiré par quelqu'un. Nous devons bien connaître quelqu'un pour savoir ce qu'il entend lorsqu'il prononce la phrase « je suis amoureux ».

Les mots ne sont pas la seule source de communication, car ils sont accompagnés par les attitudes, les gestes, les postures. On peut dire quelque chose avec notre bouche et totalement autre chose avec notre ton, notre regard ou notre attitude en règle générale. Apprendre à communiquer est un véritable art.

Ce que vous dites...

Le plus grand défi de la communication réside dans le fait de parler de notre monde intérieur, notamment de nos sentiments, de nos émotions et de notre perception du monde. Il n'est pas facile de mettre des mots sur tout ce que nous ressentons et il est parfaitement impossible d'avoir le contrôle sur ce que nous allons générer chez les autres en communiquant.

Pour transmettre quelque chose, nous devons toujours prendre en compte les réactions que nous déclenchons chez la personne à qui nous nous adressons. Nous ne communiquons pas seulement pour transmettre une information, mais nous souhaitons la plupart du temps que nos mots aient un impact sur nos interlocuteurs. Nous voulons qu'ils croient, qu'ils nous admirent, qu'ils soient d'accord avec nous et qu'ils nous comprennent. Mais nous cherchons également parfois à ce qu'ils nous craignent, nous obéissent, nous permettent de nous imposer ou à ce qu'ils soient tout simplement blessés.



Aussi étrange que cela puisse paraître, nos objectifs de communication peuvent parfois brouiller notre message. Ceux qui nous écoutent cessent alors de nous comprendre.

Que se cache-t-il derrière votre communication?

C'est précisément l'intention qui définit l'essence de chaque message. Nous pouvons rechercher à flatter quelqu'un en reconnaissant ses qualités, mais également pour lui montrer que nous l'adulons et ainsi le rendre plus vulnérable à une tentative de manipulation que nous tentons de mettre en place.

Cette intention n'est toutefois pas toujours consciente dans notre esprit. Également, nous essayons bien souvent de démontrer aux autres leurs erreurs par nos paroles, sans jamais considérer que nous sommes peut-être nous-même en train de nous fourvoyer. Nous croyons que l'objectif de nos propos est de mettre nos sentiments à nu, mais nous ignorons le fait que nous recherchons en réalité à susciter de la compassion et de l'empathie chez l'autre.

Si nous ne l'obtenons pas, nous sommes persuadés que celui qui nous écoute n'a pas compris un traitre mot de ce que nous venons de lui dire.

Au-delà des mots que vous prononcez

La communication humaine est un processus complexe, qui est toujours teinté de confusion. Cela ne dépend pas seulement des mots que nous employons pour dire les chose, même s'ils sont tout à fait importants, mais plutôt d'une combinaison de différents facteurs. Nous devons prendre en compte le moment, le lieu et l'interlocuteur. Mais, principalement, nous devons nous efforcer à toujours essayer de dire ce que nous voulons exprimer réellement.

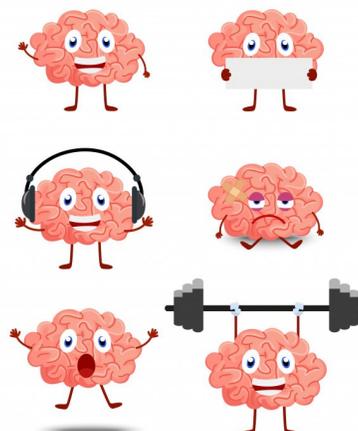
Nous, les êtres humains, sommes sans cesse dans la communication. L'expression de notre visage, notre façon de nous habiller et de marcher, notre regard et toute nos attitudes trahissent nos pensées. Il est donc évident que la plupart de nos messages sont délivrés de manière inconsciente. Nous pensons parfois que la tête de quelqu'un « ne nous revient pas ». Cela veut dire que ses gestes et ses attitudes nous paraissent faire montre d'une personnalité peu fiable. Nous communiquons à chaque instant de notre vie, et toutes ces expressions sont une base pour la formation de liens positifs ou négatifs avec ceux qui nous entourent.

(suite page 10)

12 trucs pour garder son cerveau au top

Le vieillissement cérébral n'est pas une fatalité. Il est possible de conserver un cerveau tonique à tout âge. Voici 12 conseils pour garder votre cerveau jeune et en santé !

1. **Lisez quotidiennement.** Lire est l'activité cérébrale par excellence. Lorsqu'on lit 80% de notre activité mentale est engagée! Lisez chaque jour un journal, un magazine ou un livre. En faisant travailler vos neurones, la lecture entretient et même améliore vos performances intellectuelles.
2. **Jouez à des jeux.** Jouez au scrabble, aux cartes, aux dames, aux échecs, au bridge ou à tout autre jeu de logique ou de stratégie qui stimulent les facultés intellectuelles. Si vous ne trouvez pas de partenaire, rabattez-vous vers les mots croisés.
3. **Apprenez quelque chose de nouveau.** Pour maintenir votre cerveau en bonne forme, il faut le faire travailler. Toute activité qui le sollicite est utile, mais apprendre quelque chose de nouveau c'est encore mieux!
4. **Dormez suffisamment.** Le sommeil est indispensable pour la récupération du corps, mais aussi du cerveau. C'est en effet pendant le sommeil que s'effectue la « consolidation » des souvenirs et des apprentissages de la journée. Les phases de sommeil paradoxal, durant lesquelles nous rêvons, jouent un rôle particulièrement important.
5. **Alimentez votre cerveau.** Le cerveau est un très grand consommateur d'énergie. Or, son principal carburant, c'est le glucose. Il ne doit donc pas en manquer. Le hic, c'est qu'il ne sait pas le stocker. C'est pourquoi il doit constamment être alimenté en glucose. Il est donc important de manger des glucides à chaque repas pour maintenir notre cerveau au top. Vous pouvez trouver des glucides dans les céréales, les pâtes alimentaires, le riz, les pommes de terre, le pain, les fruits, le lait, le yogourt, etc.
6. **Attention aux carences.** Les vitamines et les minéraux jouent aussi un rôle essentiel. En effet, pour que le glucose soit transformé en énergie, le corps a besoin de vitamines et de minéraux. Comme le corps est incapable de fabriquer la plupart des vitamines et des minéraux, vous devez aller les chercher dans votre nourriture quotidienne.
7. **N'oubliez pas les oméga-3.** Les acides oméga-3 participent à la structure même du cerveau. Assurez-vous donc de manger des aliments riches en oméga-3 chaque semaine. Ceux-ci sont essentiellement fournis par les poissons gras (thon, saumon, maquereau, crevettes, etc.). Certaines huiles (canola, soja et noix) et les graines de lin.
8. **Restez actif physiquement.** L'exercice améliore la circulation sanguine et oxygène le cerveau. Elle améliore également les compétences mentales et permet de s'acquitter plus facilement de tâches qui nécessitent une certaine attention. 30 à 60 minutes d'exercices tous les jours serait idéal.
9. **Maintenez une vie sociale active.** Plusieurs études démontrent que le maintien d'un réseau social (famille et amis) fait partie des points communs des personnes qui vivent longtemps et en bonne santé physique et mentale. Les interactions sociales stimulent les fonctions cognitives. Cela est particulièrement important si vous êtes retraité, n'hésitez pas à vous engager dans des activités de loisirs (club de marche, cours de conditionnement physique, cours de peinture, etc.) et/ou de bénévolat afin de maintenir un réseau social riche et stimulant.
10. **Buvez modérément.** L'alcool provoque un ralentissement des fonctions de l'organisme, notamment du cerveau. Ceci s'explique par le fait que les cellules sanguines chargées d'alcool transportent moins d'oxygène aux cellules du cerveau. Par ailleurs, l'alcool à haute dose peut entraîner, au bout de quelques années, des lésions irréversibles des neurones.
11. **Gardez vos sens en alerte.** Vos cinq sens vous permettent d'être en contact avec votre environnement. Lors de l'enregistrement, l'information entre dans la mémoire par les sens. Habituez-vous à reconnaître les odeurs et les goûts des aliments. Essayez par exemple, de différencier les épices et tentez de les identifier dans un plat cuisiné. Pour aiguïser votre sens du toucher, touchez et nommez les différentes textures qui vous entourent. Pour améliorer votre sens auditif, écoutez la télévision avec le volume plus bas que d'habitude.
12. **Cessez de fumer.** Il est aujourd'hui prouvé que la cigarette contribue au déclin des fonctions cognitives. Fumer nuit à la mémoire, à la capacité d'apprentissage et au raisonnement intellectuel. On sait, entre autres, que le monoxyde de carbone présent dans la cigarette rend la circulation du sang plus difficile et réduit la quantité d'oxygène au niveau du cerveau.



Mot de l'intervenante

Bonjour à vous tous,

Quelle aventure que le travail sur soi!

Habituellement, nous entreprenons ce voyage avec un objectif bien précis en tête, c'est le billet de départ vers la découverte de soi. Nous ignorons que ce voyage est le voyage d'une vie.

Ne prenez pas peur, c'est un périple extraordinaire qui vous mènera vers une meilleure version de vous-même et une plus grande compréhension de l'humain en général. Par contre, soyez assuré que ce n'est pas un parcours facile et que vous aurez des moments de découragement où vous aurez besoin de revenir à la maison vous reposer un peu, pour ensuite repartir sur un nouveau sentier.

Vous devrez aussi aménager des changements dans votre trajectoire et vous défaire de certaines choses et peut-être même laisser certaines personnes derrière pour un certain temps.

Gardez en tête que la vie est fragile et que vous avez tout intérêt à la vivre pleinement dans le respect de vous-même!

Rester dans un faux confort ne vous offre que très peu de possibilités. En osant cette aventure vous inspirerez les personnes autour de vous qui peut-être seront tentées d'entreprendre ce périple au coeur d'eux-mêmes et de fils en aiguille nous verrons de plus en plus de gens s'épanouir.

Qui est prêt pour le voyage?

Je vous propose un premier pas, je donne un atelier sur la gestion des émotions les 6-13 et 20 octobre de 18h30 à 20h.

Mélessa Plasse

Gestion des émotions

Mieux les identifier, les comprendre et décoder leurs messages.

Formation de 3 semaines

Quand : Mardi 6-13-20 octobre de 18h30 à 20h

Où : Centre Sacré-Cœur, 71 Hôtel-Dieu, local 107

Coût : 25\$

Inscription: 450-746-1497 ou lastuce@smqpierredesaurel.org

Confiance en soi Bonheur
 Changement Joie Soutien Burn out
 Sérénité Amour Calme Tristesse Sens
 Heureux Soutien **Emotions** Stress
 Détente Energie Angoisse Culpabilité
 Estime de soi Forme Respect Communication
 Légèreté **Bien être** Confiance en soi
 Mal être Santé Colère Détendu Trouble anxieux
 Fatigue Bonheur Regard des autres

Cours avec le Centre de Formation Professionnelle

Pour les membres qui suivaient des cours avec le CFP . En date du 29 septembre ce que je peux vous confirmer c'est qu'il y aura des cours en octobre 2020. La première session débutera dans la semaine du 26 octobre pour se terminer dans la semaine du 15 février 2021. La deuxième session débutera dans la semaine du 8 mars pour se terminer dans la semaine du 14 juin 2021.

CBG CFP Sorel-Tracy : 2725 boulevard de Tracy, Sorel-Tracy

COURS DE COMPÉTENCES DE BASE (55 ans et plus)

Bonne nouvelle! Les inscriptions se feront le 7-8 et 9 octobre prochain.

Plus précisément :

Le 7 octobre = il y aura une inscription formule « Internet ».

Le 8 octobre, entre 8 h 30 et 15 h 30 = les inscriptions se feront en personne au CFP.

Le 9 octobre, entre 8 h 30 et 12 h = les inscriptions se feront en personne au CFP.

Veillez noter qu'aucune inscription ne sera prioritaire. Seule la pige au sort déterminera les inscriptions officielles.

Surveillez le site Web (formationsorel-tracy.qc.ca) et la page [Facebook](#) pour connaître les offres de formation détaillées.

Malheureusement Santé mentale Québec – *Pierre-De Saurel* ne fait pas partie des organismes pouvant offrir des cours cette année, nos locaux ne permettant pas un nombre suffisant de personnes pour répondre aux exigences du Centre de Service Scolaire.

Je tiens à vous remercier pour votre implication au cours des dernières années et j'espère vous revoir bientôt dans nos locaux.

Si vous désirez soutenir Santé mentale Québec – *Pierre-De Saurel* en renouvelant tout de même votre carte de membre ce geste serait fort apprécié.

Un service s'adressant à tous



J'aimerais vous présenter une lunetterie communautaire qui s'arrête à **Sorel-Tracy tous les mercredis matin à la Librairie La Cargaison**

Monsieur Lunettes, ce sont des opticiens diplômés qui possèdent une vaste expérience en lunetterie communautaire.

Nous offrons **des lunettes d'excellente qualité à très bas prix** : le service est ouvert à tout le monde, sans exception :

Nos lunettes complètes – incluant verres, montures, traitement antireflet et résistance aux égratignures – sont offertes avec le choix de toutes nos montures sans exception.

Nos **lunettes complètes (simple vision)** avec verres de qualité – fabriqués en Allemagne – sont offertes **à compter de 120\$** (et de **20\$ pour les bénéficiaires de l'aide sociale**)

Nos **lunettes complètes avec verres progressifs HD** de qualité – fabriqués en Allemagne – sont offertes **à compter de 220\$** (et de **80\$ pour les bénéficiaires de l'aide sociale**)

Nos produits sont garantis un an contre tout défaut de fabrication et trois mois pour le confort visuel.

Notre choix de montures est vaste : l'opticien se déplace avec 250 modèles de montures

Nous offrons toute la gamme d'options – toujours à bas prix : **verres amincis, teintés, Transition** (qui se teintent au soleil), **fortes prescriptions** (avec supplément selon la prescription)

Nous desservons la Montérégie à partir de notre bureau de Longueuil – et dans plusieurs organismes sans but lucratif (OSBL) et communautaires un peu partout en Montérégie : dont **La Cargaison (51-A, rue George, Sorel-Tracy J3P 1B9) tous les mercredis de 14h à 17h.**

Avec la COVID, les gens doivent prendre un rendez-vous soit **directement en ligne sur notre site web** www.monsieurlunettes.net

ou **par téléphone du lundi au vendredi au 450-693-0852** (lundi et vendredi de 9h à 17h et mardi, mercredi et jeudi de 10h à 18h) et, même si le prix de nos lunettes est très bas, nous remettons 10\$ par paire de lunettes vendue à La Cargaison.

Soins de la vue

Il est normal que notre vue change avec l'âge. Nos yeux peuvent avoir de la difficulté à lire les petits caractères, prendre plus de temps pour s'adapter à la noirceur et être plus sensible à la lumière. De plus, lorsque la perception de la profondeur est affectée, il peut devenir difficile d'évaluer les distances et de distinguer les couleurs et autres contrastes.

La vue nous procure bien des plaisirs, mais elle est aussi essentielle à notre sécurité et à notre autonomie. Comme les yeux nous rendent de grands services, ils méritent que nous leur accordions les meilleurs soins.

Traitez bien vos yeux

Allumez les lumières. Vous éclairer avec des ampoules de 100 ou de 150 watts peut réduire la fatigue de l'œil (mais assurez-vous que votre luminaire est conçu pour ce type d'ampoule). Un bon éclairage dans les escaliers peut aider à prévenir les chutes.

Ne fumez pas. Des études montrent que la cigarette constitue le plus grand risque de développer une maladie de l'œil appelé maculopathie liée à l'âge (MLA). Cette maladie cause des pertes de vision graves et permanentes.

Réduisez l'éblouissement. Les abat-jours et les filtres pour les écrans d'ordinateur ou de télévision sont des moyens simples de protéger vos yeux de l'éblouissement. Le jour, portez des lunettes de soleil qui protègent contre les rayons UVA et UVB, qui sont néfastes même par temps gris.

Protégez-vous. Beaucoup de gens perdent la vue parce qu'ils n'ont pas pris de précautions. Voici quelques façons de prévenir les accidents: Placez un couvercle sur les poêles à frire; Assurez-vous que les aérosols et les pulvérisateurs ne pointent pas dans votre direction; Portez des lunettes de sécurité dans votre atelier ou lorsque vous utilisez des produits chimiques comme l'ammoniac.

Mangez bien. Un apport quotidien en vitamines et en minéraux présents dans les melons, les agrumes, les carottes, les épinards et le chou retarde l'apparition des maladies de l'œil liées à l'âge. Demandez à votre médecin si vous pouvez ajouter ces aliments à votre régime quotidien.

Bougez. Les personnes atteintes du glaucome qui font de l'activité physique au moins trois fois par semaine peuvent réduire de 20% leur pression intra-oculaire. Certains exercices comme les sautilllements peuvent être néfastes. Demandez à votre médecin de vous suggérer des exercices sécuritaires.

Prenez un rendez-vous annuel. Souvent, les troubles de la vision apparaissent lentement sans qu'on s'en aperçoive. Si vous avez plus de 45 ans il est primordial de subir un examen de la vue chaque année. La détection précoce d'un problème peut faire la différence entre un trouble de la vision et une perte de la vue.

Troubles de la vue

Voici les troubles liés à l'âge les plus fréquents:

Presbytie: Difficulté à distinguer nettement les objets rapprochés ou les petits caractères. Habituellement, les lunettes de lecture permettent de corriger le problème.

Cataractes: Un secteur de l'œil est brouillé, ce qui empêche la lumière de passer. Si le secteur se trouve au centre de la lentille, vous serez peut-être incapable de lire ou de conduire. On peut corriger grâce à une chirurgie, qui réussit bien dans 95% des cas.

Corps flottants: Petites particules qui flottent dans le champs de vision et qui, souvent, ne présentent aucun danger. Si un corps flottant apparaît dans votre ligne de vision, bougez l'œil et il disparaîtra probablement. Si vous remarquez des changements soudains dans les corps flottants, qu'il y en a plus, ou qu'ils sont accompagnés d'éclairs lumineux, consultez un ophtalmologiste dès que possible. Il peut s'agir d'un grave problème.

Yeux secs: Occasionnent des problèmes (picotement, irritations, etc.) si vos glandes ne produisent pas assez de larmes. Votre médecin vous suggérera peut-être d'utiliser des gouttes hydratantes pour les yeux ou de placer un humidificateur dans votre maison. Parfois une chirurgie est requise.

Larmoiement: Surproduction de larmes par les glandes. Vous êtes peut-être tout simplement plus sensible qu'avant à la lumière ou au vent. Dans ce cas, protégez vos yeux avec des lunettes de soleil. Il peut aussi s'agir d'une infection ou d'un conduit bloqué qui requiert un traitement. Consultez votre médecin pour connaître la cause exacte.

Perte de la vue

Même si le dépistage et le traitement précoce des problèmes peuvent arrêter ou ralentir la maladie, la plupart des pertes de vision sont permanentes. Un traitement précoce peut vous donner le temps d'apprendre à rester actif avec une perte de vision.

Voici les principales causes de perte de la vue liée à l'âge:

Glaucome: Pression trop élevée à l'intérieur de l'œil. Si ce problème n'est pas traité rapidement, il peut causer une perte partielle ou totale de la vue. Comme les symptômes ne sont pas évidents, il est très important de subir des examens réguliers. Ce problème est traité à l'aide de gouttes, de médicaments ou d'une chirurgie.

Soins de la vue (suite)

Maculopathie liée à l'âge: Affecte la vision centrale. Elle peut survenir dans un œil ou dans les deux yeux. Des examens de la vue réguliers permettent de détecter rapidement cette maladie, qui peut mener à une perte totale de la vue.

Rétinopathie diabétique: Trouble lié au diabète. Il survient lorsque la rétine manque d'oxygène. Parmi les symptômes, on trouve la vue embrouillée et la présence de taches. Cette maladie comporte plusieurs étapes pouvant mener à une perte totale de la vue. Si vous êtes diabétique, consultez votre médecin régulièrement pour relever tout changement de votre vision et informez-en votre spécialiste de la vue. Les traitements peuvent ralentir la perte de la vue. Le traitement précoce au laser est souvent fructueux.

Consultez un ophtalmologiste si vous remarquez que vous:

- Plissez les yeux ou grimacez à cause de la lumière (vos yeux sont peut-être plus sensibles).
- Renversez des aliments ou des boissons parce que vous avez mal jugé la distance.
- Avez de la difficulté à copier un texte.
- Devenez maladroit (vous avez de la difficulté à boutonner une chemise ou à trouver les aliments dans votre assiette).
- Voyez des éclairs de lumière ou des mouvements rapides dans le coin de vos yeux.
- Ne voyez plus très bien le soir ou la nuit.
- Avez des mouvements involontaires de l'œil.
- Commettez des erreurs au volant (manquer une rue ou un panneau). Ne risquez pas votre sécurité et celle des autres. Les risques d'être impliqué dans un accident de voiture sont beaucoup plus élevés pour les conducteurs du troisième âge ayant un trouble de la vision.
- Avez chuté après avoir manqué une marche ou posé le pied sur un objet que vous n'aviez pas vue.

Chez la majorité des aînés, les pertes de vision normales liées à l'âge peuvent être corrigées ou arrêtées à l'aide de lunettes, d'un médicament ou d'une chirurgie.

D'autres doivent faire appel aux aides destinées aux handicapés visuels et apporter des changements à leur habitation et à leurs habitudes afin de demeurer autonomes et en sécurité.

Pour ceux qui ont des pertes de vision plus graves. Beaucoup de services sont là pour vous aider durant la dure période d'adaptation.

[Altergo](#) téléphone: (514) 933-2739

[Institut national canadien pour les aveugles](#) : téléphone: (416) 486-2500 1-800-563-2642

[Institut Nazareth et Louis-Braille](#) : téléphone: 1-800-361-7063

Source: Soins de la vue, Info-aînés.

Méditation

[Accueillir pleinement l'automne](#) (30 minutes)

[L'arbre et l'automne](#) (10 minutes)

[Méditation pour l'automne](#) (20 minutes)

[Méditation du soir](#) (40 minutes)

[Détente profonde Émerveillement](#) (30 minutes)

[Musique relaxation nuit d'été](#) (15 minutes)



La communication (suite de la page 4)

Communiquer avec notre affect (état affectif élémentaire)

Les liens quotidiens que nous avons avec les commerçants de notre quartier, par exemple, sont empreints de sensations et d'émotions auxquelles nous ne donnons pas beaucoup d'importance. Mais les connexions que nous établissons dans notre vie avec les personnes qui nous sont chères nous paraissent fondamentales. Les liens étroits que nous pouvons avoir sont remplis d'éléments communicatifs. Les mots, les silences, les regards, tout a une signification.

Il est très important que nous puissions nous défaire de certains mécanismes qui empêchent nos messages d'être compris correctement par les autres. Pour y parvenir, nous devons éradiquer certaines formules de communication de notre quotidien et en créer de nouvelles.

De manière simple, il est nécessaire d'apprendre à communiquer avec notre affect. Nous devons exprimer ce que nous ressentons de la manière la plus simple qui soit et surtout éviter de nous référer à ce que l'autre ressent. Comment pouvons-nous prétendre que nous savons ce que ressent une personne si nous ne connaissons pas la totalité de ce que nous ressentons nous-même?

La communication agressive laisse toujours des traces néfastes. Les uniques accompagnateurs de la colère doivent être le silence et la pause. Si nous ne nous efforçons pas de les convoquer lorsque nous nous énervons, il est fort probable que nous disions des choses qui dépassent notre pensée.

La bonne communication demande de la sérénité et de la pertinence. Nous devons rechercher le bon moment, le bon lieu et l'état d'esprit adéquat pour parler de sujets difficiles. À l'inverse, nous pouvons laisser notre pensée se dérouler lorsque nous nous sentons apaisés et ouverts aux autres.

En réalité, ce qui est compliqué dans la communication ne n'est pas ce que vous dites, mais la manière dont vous le dites.

Ce qui permet d'entretenir sereinement un lien important avec une personne est de trouver la meilleure manière de lui communiquer ce que nous ressentons et ce que nous pensons.

Source: nospensees.fr

Matière à réflexion

Tang était un petit ouvrier dans un royaume d'Orient. Il travaillait le cuivre et fabriquait de magnifiques ustensiles qu'il vendait sur le marché. Il était heureux de vivre et avait une bonne estime de lui-même. Il n'attendait plus que de trouver la femme de sa vie. Un jour, un envoyé du roi vint annoncer que celui-ci désirait marier sa fille au jeune homme du royaume qui aurait la meilleure estime de lui-même. Au jour dit, Tang se rendit au château et il se trouva au milieu de plusieurs centaines de jeunes prétendants.

Le roi les regarda tous et demanda à son chambellan de remettre à chacun cinq graines de fleurs, puis il les pria de revenir au printemps avec un pot de fleurs issues des graines qu'il leur avait fait remettre.

Tang planta les graines, en prit grand soin, mais rien ne se produisit, pas de pousse, pas de fleurs. À la date convenue, Tang prit son pot sans fleurs et partit pour le château. Des centaines d'autres prétendants portaient des pots remplis de fleurs magnifiques et ils se moquaient de Tang et de son pot de terre sans fleurs.

Alors le roi demanda à ce que chacun passe devant lui pour lui présenter son pot. Tang arriva, un peu intimidé devant le roi: « Aucune des graines n'a germé votre majesté », dit-il. Le roi lui répondit: « Tang reste ici auprès de moi! »

Quand tous les prétendants eurent défilé, le roi les renvoya tous, sauf Tang. Il annonça à tout le royaume que Tang et sa fille se mariaient l'été prochain. Ce fut une fête extraordinaire! Tang et la princesse devenaient toujours plus amoureux l'un de l'autre. Ils vivaient très heureux.

Un jour, Tang demanda au roi, son beau-père: « Majesté, comment se fait-il que vous m'ayez choisi pour gendre alors que mes graines n'avaient pas fleuri? » « Parce qu'elles ne pouvaient pas fleurir, je les avais fait bouillir durant toute une nuit! Ainsi, tu étais le seul à avoir assez d'estime de toi-même et des autres pour être honnête! C'était un tel homme que je voulais pour gendre!



Recettes

Soupe aux légumes et à l'orge perlée

1/2 tasse de bouillon de poulet; 2 carottes en cubes; 1/2 rutabaga en cubes; 2 oignons coupés fins; 1 1/2 tasse de céleri coupé; 2 feuilles de laurier; 1 boîte de maïs en grains; 1 boîte de tomate de 28 onces ou 1 boîte de crème de tomate à la fin de la cuisson; sel et poivre; eau pour couvrir les légumes; 1/2 tasse d'orge perlée.

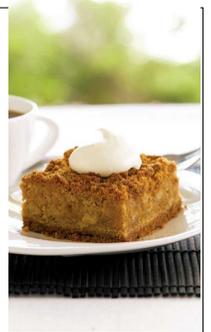
Dans une marmite verser le bouillon de poulet et ajouter les légumes et couvrir d'eau, ajouter le sel, le poivre et le laurier. Porter à ébullition et ajouter l'orge perlée. Cuire environ 45 minutes à feu doux ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.



Gâteau surprise aux pommes

2 c. à soupe de beurre; 1/2 c. à thé de cannelle; 2 tasses de miettes de biscuits Graham; 3 œufs séparés; 2 tasses de compote de pommes; 1 boîte de lait Eagle brand; 2 c. à soupe de jus de citron; zeste d'un citron.

Ajouter le beurre et la cannelle aux miettes de biscuits Graham. Verser le 2/3 du mélange dans un moule rond de 10 pouces et bien tasser. Battre les jaunes d'œufs. Ajouter le lait Eagle Brand, le jus de citron et la compote de pommes. Incorporez les blancs d'œufs montés en neige. Versez dans le moule. Couvrez avec le reste des miettes de biscuits. Cuire environ 50 minutes à 350F. Servir chaud ou froid.



Coin détente

Avec la belle fête d'Halloween plusieurs auront rapporté à la maison du chocolat. Saurez-vous identifié c'est marque de chocolat?

Je porte le nom d'une planète _____ Je suis pleine de bulles _____ Je suis très gros _____
 On s'assoit sur moi pour admirer la nature, la mer _____ Je suis un ensemble de 4 _____
 Je viens en deux variétés, raisins ou arachides _____ Change 2 lettres et je me change en brassière _____
 Je garde les rouges pour la fin _____ On me voit dans le désert _____ Je porte le nom d'un roi _____
 Tu me prends tous les matins avec quelque chose de croustillant _____ Je me déplace lentement _____

Réponses: Mars; Aéro; Mr. Big; Rocher; Kit Kat; Closette; Wonder bar; Smarties; Mirage; Oh Henry; Coffee crisp; Turtles.

Voici quelques expressions avec le mot CŒUR. Complétez les phrases suivantes.

Avoir le ♥ sur la M _____ Un ♥ sur deux P _____ Le faire à C _____ - ♥ Avoir du ♥ au T _____ Sacré ♥ de J _____
 Ça me C _____ le ♥ Un ♥ de M _____ Un ♥ de P _____ Le ♥ en F _____ ♥ de P _____ ♥ en P _____
 C _____ tous en ♥ Au ♥ de la V _____ L'É _____ de mon ♥ Aller D _____ au ♥ Avoir le ♥ G _____
 Les M _____ du ♥ En avoir le ♥ N _____ Entre les deux mon ♥ B _____ Une H _____ de ♥ Du ♥ au V _____

Réponses: Main; Pattes; Contre; Travail; Jésus; Crève; Mère; Pierre; Fête; Pomme; Peine; Chanter; Ville; Élu; Droit; Gros; Maladies; Net; Balance; Histoire; Ventre.

Que signifie ces expressions faisant référence à la nourriture.

Gagner sa croute Haut comme 3 pommes C'est du gâteau Lune de miel Il n'est pas fait en sucre
 Être soupe au lait Tuer le veau gras Faire chou blanc Va te faire cuire un œuf Être dans les choux
 Avoir du pain sur la planche Marcher sur des œufs Feuille de chou Une peau de lait Plein comme un œuf

Se débarrasser d'un importun; Être dans l'embarras; Avoir beaucoup de travail; D'un air mal assuré; Journal de peu de valeur; Blanc comme le lait; Rempli.
 Réponses: Gagner sa vie; Petit; C'est facile; Premier temps du mariage; Il n'est pas fragile; Se mettre facilement en colère; Faire un festin; Faire un coup nul;



MERCI pour votre implication et votre support



 **LOUIS PLAMONDON**
Député de Bécancour | Nicolet | Saurel

307, route Marie-Victorin
SOREL-TRACY, QC, J3R 1K6
Tél.: (450) 742-0479 | Fax: (450) 742-1976
louis.plamondon@parl.gc.ca

www.louisplamondon.com  [LouisPlamondonBQ](#)



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

