

Mes 5 sens à la découverte de l'automne !

Octobre nous amène pleinement dans l'automne. Cette saison, comme les trois autres, vient nous rappeler l'importance d'apprécier le moment présent. Les quatre saisons que nous avons la chance de redécouvrir chaque année nous apportent leur lot de décors, de perceptions et bien des sensations différentes. Le « ici et maintenant » que nos sens peuvent nous faire vivre dans notre proximité avec la nature peut être un moment privilégié où l'on a conscience de qui l'on est, où l'on prend soin de soi et bien sûr, de sa santé mentale et affective.

Vivre le moment présent, c'est être disponible pour soi, être ouvert à ses émotions immédiates. Sans ressasser le passé ou s'inquiéter de l'avenir, on vit ce qui s'offre à nous, sur le moment.

L'automne est une saison idéale pour partir à sa découverte avec nos cinq sens. Les stimulations y sont multiples et peuvent enrichir notre mieux-être.

Avec sa vue: On voit les couleurs des feuilles, des couchers de soleil, les changements dans la luminosité, le vent qui agite les feuilles, le fleuve, les oiseaux qui migrent, la pluie qui tombe...

Avec son odorat: On sent la pluie, la terre, les feuilles, la pelouse, les dernières fleurs...

Avec son goût: On goûte aux pommes, aux dernières récoltes, aux noix, aux citrouilles...

Avec son ouïe: On entend le vent qui siffle, les feuilles qui bruissent, la pluie qui tombe, les cris des oiseaux qui se rassemblent pour établir l'itinéraire d'un long voyage, l'eau qui ruisselle...

Avec son toucher: On sent la pluie sur son visage, la fraîcheur qui vient rougir les joues, le vent qui effleure la peau, les feuilles sous ses pieds...

Pourquoi ne pas profiter de l'automne pour s'éveiller à son environnement, à la nature qui nous entoure. Laissons-la, avec son explosion de couleurs et de changements, nous régénérer. Elle n'est pas simplement la fin de l'été ou le début de l'hiver, ni un moment gris de la vie, mais une saison à part entière avec ses richesses propres. Utilisons l'automne pour nous retrouver, redécouvrir ses trésors intérieurs et revenir à l'essentiel.

N'oublions pas que vivre le moment présent, c'est se permettre de maintenir un bon équilibre émotionnel, ce qui peut nous aider à mieux accueillir le futur avec ses joies et ses p'tits bonheurs.

Texte de Christine Pelletier.



<http://facebook-coeurturn.blogspot.com/>

Sommaire:

Mes 5 sens à la découverte de l'automne
Un petit mot...
Comment se porte votre santé mentale
Santé mentale ???
Les vertus de la canneberge
Le bonheur la quête de toute une vie
50 ans ça se fête!

Prends le temps...
L'amitié
Leçon de persévérance
Recettes
Amusons-nous !
Parcelle de sagesse

Participation à ce numéro:

Alain Faucher
Conception et mise en page:
Sylvette Pilon



Un petit mot...

C'est déjà la rentrée...L'été tire à sa fin, le jardin offre encore de très beaux légumes et les fleurs continuent d'embaumer votre petit coin de balcon...l'automne sera bientôt là avec ses odeurs et ses couleurs flamboyantes...

Les couleurs peuvent avoir une grande influence sur notre environnement. Utiliser avec soin, les couleurs peuvent nous aider à prendre soin de notre santé mais elles peuvent également nous fournir de l'énergie, orienter nos choix et exprimer nos humeurs. Voyons quelques-uns des bienfaits des couleurs.

Le rouge: Il fait produire à notre corps de l'adrénaline et il peut faire naître différentes réactions telles que la colère, la peur ou l'excitation. En voir beaucoup, augmente également la pression sanguine et accélère les battements cardiaques. Le rouge démontre que vous avez un tempérament créatif et compétent mais également compétitif. Celui qui aime cette couleur est constamment en action. Il est optimiste et pas toujours objectif.

Le jaune: Le jaune utilisé en grande quantité peut devenir irritant, mais à petites doses, il nous suggère l'ensoleillement. Le jaune peut nous aider à fortifier les nerfs et le cerveau. Utilisez beaucoup de jaune dans la maison tempérament anxieux. Celui qui préfère sa brillante personnalité mais disperse

L'orange: Stimule l'appétit, c'est la retrouve souvent dans les restaurants. l'activité physique et elle est également couleur indique que vous avez une jeune et optimiste. Elle convient à celui et aime s'entourer, mais qui est trop autres.



raison pour laquelle on le Elle est stimulante pour rafraîchissante. Cette personnalité généreuse, qui veut plaire absolument aisément dépendant des

Le vert: Il crée une impression de sécurité et de protection; il attire l'attention tout en reposant le regard. Il augmente le pouvoir de concentration. Il crée une atmosphère de calme nécessaire pour prendre des décisions en situations de stress. Le vert peut nous aider à faire face à de grosses difficultés. Il démontre une personnalité de calme, d'équilibre et de sérieux. Celui qui aime cette couleur est patient et attentif mais peut-être exigeant au niveau de l'attention et de l'affection.

Le bleu: Il possède des propriétés calmantes. Vous n'avez qu'à admirer le ciel ou la mer pour en voir les effets bénéfiques. Il aide à diminuer l'angoisse. Il facilite la communication et la créativité et aide à se sentir frais et détendu. L'amoureux de cette couleur fait un ami merveilleux mais qui demande beaucoup aux autres. Il suggère un message que vous êtes digne de confiance. Les bleus pâles invitent à la fantaisie et aux débordements tandis que les plus foncés expriment l'autorité.

Sylvette

Conseil d'administration 2015-2016

Ginette Mercier, présidente
Raymonde Bajt, vice-présidente
Fernande Vaillancourt, trésorière
Jeannine Bergeron, secrétaire
Cécile Degré, administratrice
Serge Roch, administrateur

Heures d'ouverture et coordonnées

Lundi au vendredi 8h30 à 12h et 13h à 16h
Coordonnatrice:
Adjointe-administrative: Sylvette Pilon
Téléphone: 450-746-1497
Courriel: sylvette.acsm@hotmail.com
Site web: www.acsmsoreltracy.org
Facebook: ACSM Sorel-Tracy

Comment se porte votre santé mentale?

La santé mentale est aussi importante que la santé physique. Maintenir une bonne santé psychologique peut toutefois être un défi dans notre société moderne. De fait, on estime qu'un Canadien sur cinq développera une maladie mentale au cours de sa vie. Et vous, êtes-vous en bonne santé mentale?

Qu'entendons-nous par santé mentale?

Bien des gens confondent santé mentale et maladie mentale. Il s'agit en fait de deux choses différentes. La santé mentale ne consiste pas simplement en une absence de troubles mentaux. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). « La santé mentale est un bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté. » L'OMS dit aussi que « la santé et le bien-être mentaux sont indispensables pour que l'être humain puisse, au niveau individuel et collectif, penser, ressentir, échanger avec les autres, gagner sa vie et profiter de l'existence. » dans ce sens, la santé mentale est non seulement le fondement de votre bien-être, mais elle constitue aussi une barrière contre les agressions extérieures qui peuvent provoquer stress et anxiété et menacer votre équilibre psychologique et votre bien-être mental.

Qu'est-ce qu'une maladie mentale?

La maladie mentale a une incidence grave sur la capacité d'une personne de fonctionner efficacement et de s'accomplir pleinement. Ces troubles sont des états qui se caractérisent par une altération de la pensée, de l'humeur ou du comportement. Pour certaines personnes ces comportements sont suffisamment importants pour rendre son intégration sociale problématique.

Quels troubles mentaux sont les plus fréquents?

Parmi les plus courantes on trouve les troubles de l'humeur, tels que la dépression et le trouble bipolaire. Les troubles psychotiques, comme la schizophrénie, qui affectent la perception réelle. Les troubles anxieux, qui font en sorte qu'une personne a peur de certains endroits, événements ou situations sans motif bien établis. Les troubles de la personnalité, qui affectent la manière dont une personne se voit par rapport aux autres et les troubles alimentaires, tels l'anorexie et la boulimie.

Quels sont les signes à surveiller?

États dépressif qui persiste; Changements marqués touchant la personnalité; Incapacité de faire face aux problèmes et aux activités quotidiennes; Perte d'intérêt général; Retrait social; Consommation excessive d'alcool et/ou de drogues; Anxiété extrême; Hyperactivité ou inactivité (ou passage d'un état à l'autre); Comportement agressif; Délire ou hallucinations; Propos absurdes; Préoccupations consistantes à propos de tout ou d'une chose en particulier; Peur et méfiance exagérées; Pensées suicidaires.

Quand faut-il consulter?

Il est important de consulter le plus rapidement possible afin d'obtenir un diagnostic adéquat. N'attendez pas d'être devenu incapable de faire vos activités habituelles pour aller chercher de l'aide!

N'hésitez pas à parler de vos préoccupations à un professionnel de la santé, même si vous n'êtes pas certain d'en avoir besoin, les symptômes de la maladie mentale sont parfois cycliques ou encore variables. Trop de gens attendent malheureusement d'être en situation d'urgence pour agir. Cela dit, si vous souffrez effectivement d'un problème de santé psychologique, ne paniquez pas! La plupart des troubles mentaux, tels que la dépression, la maladie bipolaire et le trouble anxieux, sont maintenant traités avec succès.



Santé mentale ???

Quelles images vous viennent en tête quand on vous parle de santé mentale? Pensez-vous à la maladie, au stress, à la souffrance psychologique, à la détresse, à la dépression, à la bipolarité, à la schizophrénie, etc.? Pourtant, la santé mentale, c'est bon, c'est positif, au même titre que la santé physique!

Mais qu'est-ce que la santé mentale? Les définitions diffèrent selon les époques, les cultures, les réalités socioéconomiques, les professionnels de la santé, les individus, etc. Certains humanistes considèrent que santé et malaises psychologiques représentent deux éléments d'un même continuum, deux moments d'un même processus de développement personnel. Il y a quelques années, l'Association canadienne pour la santé mentale/filiale de Québec, a lancé une recherche sur la bonne santé mentale dans laquelle on découvre plus d'une centaine de définitions de celle-ci! La façon même de définir la santé mentale se fonde inévitablement sur une conception de la société et de la relation individu-société.

Nous vous invitons à jongler avec la définition de la santé mentale, à l'adapter selon votre point de vue. La santé mentale n'est pas un simple processus individuel, elle est influencée par les politiques, le contexte économique, social et culturel, les systèmes d'éducation et de santé, l'aménagement du territoire, les milieux de vie et les caractéristiques individuelles. Elle est aussi influencée par notre histoire et notre bagage génétique.

La santé mentale, c'est vivre un certain état de bien-être, c'est rechercher un équilibre sur les plans physique, mental, spirituel et émotif. Pour préserver une santé mentale, il faut être capable:

- D'aimer la vie et d'en trouver des aspects positifs sans nécessairement perdre son sens critique;
- De mettre ses aptitudes à profit pour atteindre des objectifs;
- De nouer et d'entretenir des relations avec les autres et d'éprouver du plaisir dans ces relations;
- D'apporter sa contribution à la collectivité;
- De s'adapter à une situation à laquelle on ne peut rien changer ou de travailler, voire de lutter, à modifier ce que l'on souhaite transformer;
- De développer des stratégies pour faire face au stress et le réduire, lorsque nécessaire ;
- De composer avec les difficultés inévitables de la vie et de se relever après les avoir vécues;
- De demander de l'aide;
- De découvrir des loisirs qui nous plaisent et de trouver de temps pour s'y adonner.

C'est ensemble, socialement, collectivement et individuellement, que nous créons les environnements favorables à la santé mentale. Des parents qui prennent le temps d'aller au parc avec les enfants et de reconnaître leurs efforts. Un groupe de personnes qui organise une fête de voisins dans le quartier permettra aux voisins de se sentir mieux entourés, d'échanger, de partager. Un milieu de travail caractérisé par un mode de gestion sain, qui accorde des pauses, qui reconnaît les réalisations des employés et qui suscite le sentiment de cohésion, deviendra un milieu favorable à la santé mentale, en réduisant le stress, en favorisant l'estime de soi, les liens et l'entraide.

La santé mentale favorise la qualité de vie des individus, des familles, des populations et des nations. Pour maintenir cette ressource collective, il est essentiel d'évaluer les répercussions sur la santé mentale de la mise en place de politiques et de programmes.

Source: Renée Ouimet, Association canadienne pour la santé mentale - division du Québec



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Les vertus de la canneberge

Dans le cadre de leurs recherches, les chercheurs ont utilisé des canneberges nordiques. Ils ont nourri des rats exclusivement avec ces baies pendant huit semaines. Après ces deux mois, la tension artérielle des rats avait baissé de façon considérable et ce, malgré le fait que les petits rongeurs soient soumis au stress des expériences de laboratoire.

C'est un secret de polichinelle que le jus ou capsules de canneberge sont particulièrement efficaces pour prévenir les infections urinaires. Mais ce petit fruit possède bien d'autres vertus.

Fait moins bien connu, la consommation régulière de jus de canneberges pourrait prévenir les infections de l'estomac dont les gastrites chroniques, les ulcères gastriques et duodénaux. Autre fait intéressant, la consommation de canneberges jouerait un rôle pour réduire la plaque dentaire, la carie et les maladies parodontales. Attention toutefois de choisir des jus réduits en sucre.

On ne cesse de nous répéter qu'une alimentation riche en fruits et légumes réduit le risque de développer certains types de cancer. Des études démontrent que des extraits de canneberges peuvent inhiber la croissance et la prolifération de différents cancers notamment ceux du sein, du côlon, de la prostate et du poumon.

Par ailleurs, les bleuets et les canneberges protégeraient les cellules nerveuses. Un apport important de petits fruits dans l'alimentation pourrait inhiber les pertes de communication entre les neurones et aiderait également à prévenir certains problèmes moteurs et cognitifs liés à l'âge.

Après le bleuets la canneberge est le fruit ayant la meilleure capacité anti-oxydante avec des qualités supérieures à bien d'autres fruits tels que la pomme, le raisin rouge, la fraise, le pamplemousse et la pêche.

Plusieurs recherches ont vanté les propriétés anti-oxydantes du resvératrol dans le vin rouge mais très peu d'études ont été réalisées dans le cas de la canneberge. Une étude révèle cependant, que la concentration de resvératrol dans le jus de canneberges se comparait à celle que l'on retrouve dans le jus de raisin.

Enfin, la canneberge contient de l'acide ursolique, une molécule anti-cancer qui inhibe la prolifération de certains types de cellules cancéreuses au niveau du foie et des seins.

Source: Le monde au naturel, octobre 2013



On connaît tous les bienfaits des canneberges pour lutter contre les infections urinaires mais voilà que des Finlandais ont découvert des propriétés hypotensives à ce petit fruit.

En effet, des chercheurs de l'Université d'Helsinki, en Finlande, affirment que les canneberges font baisser la tension artérielle.

Réflexion...

**Ne craignez pas de faire un grand pas
lorsqu'il le faut.
On ne peut traverser un abîme en deux
petits sauts.**

(David Lloyd George)



Le bonheur: la quête de toute une vie

Le bonheur est le degré selon lequel une personne évalue positivement la qualité de sa vie dans son ensemble. Nous cheminons vers le bonheur lorsque nous croyons faire suffisamment de progrès vers la réalisation de ce qui inclut une évaluation subjective de ce qui peut être suffisant, la notion de mouvement, et implicitement la constatation qu'il nous faudra une direction, un but, un engagement vers quelque chose qui nous permettra d'évaluer la direction que prend notre vie. Nous ne pouvons faire du bonheur le but de notre vie: il est un effet secondaire d'une bonne utilisation de nos capacités naturelles et de tendre vers autre chose que notre simple bien-être.

Les gens heureux se caractérisent par leur estime d'eux-mêmes, leur croyance au contrôle sur leur vie, leur optimisme, leur foi religieuse et leur engagement. Les individus appartenant à des groupes désavantagés maintiennent leur estime d'eux-mêmes en valorisant les choses dans lesquelles ils excellent.

Même les gens heureux se plaignent. La moitié des sujets qui disent qu'ils sont satisfaits de leur vie dans son ensemble déclarent également des inquiétudes variées. Bonheur et plaintes ne s'excluent pas mutuellement. On peut être conscient de manques sérieux. Les deux découlent d'une réflexion sur la vie. C'est seulement à travers la prise de conscience réaliste des douleurs et des dangers que l'on fait face efficacement aux problèmes de la vie.

Nous nous inspirons de Fordyce (1997) pour réviser 14 points importants à cultiver dans notre éducation continue au bonheur. Rappelons-nous que nous sommes tous des étudiants à l'école du bonheur.

1. Soyez plus actif et demeurez occupé.

Les activités les plus efficaces dans la quête du bonheur sont celles qui permettent de s'y absorber, qui sont agréables, significatives, sociales, variées et/ou nouvelles et valorisantes. Cela vaut la peine d'explorer plusieurs activités afin d'en avoir un éventail à choisir une fois rendu à un âge avancé.

2. Passez plus de temps à sociabiliser.

La télévision ne peut pas satisfaire notre besoin de contacts avec un autre humain. Nous avons besoin de voir un visage d'être humain qui nous regarde, nous donne toute son attention et reconnaît notre présence. Cela vaut la peine de se faire un réseau d'amis qui seront encore là au moment où on en aura besoin.

3. Soyez productif dans une activité significative.

Produire quelque chose de significatif ne signifie pas nécessairement qu'il faille le faire dans le cadre d'un travail. Pensons à toutes les formes de bénévolat, de services que l'on rend aux gens importants de son entourage. C'est là que prend toute son importance dans la qualité du lien avec les petits enfants à qui on peut faire du bien.

4. Organisez-vous.

Que d'énergie de perdue dans le chaos! Et il faut mettre une quantité phénoménale d'énergie pour s'y retrouver avant même de se mettre en mouvement. En planifiant à l'avance, en conservant un certain ordre dans notre vie, il est plus facile de prioriser et de fragmenter.

5. Arrêtez de vous tracasser.

Facile à dire. On peut constater qu'il nous arrive de perdre notre temps à nous torturer en remâchant des événements du passé sur lesquels nous n'avons aucun pouvoir. Que d'énergies de perdues! Lorsque l'énergie se fait plus rare, on peut renoncer à se tracasser pour la conserver pour ce qui est prioritaire et efficace.

6. Ajustez bien vos attentes et vos aspirations.

Je ne serai jamais danseur de ballet ou chanteur d'opéra. Même si je le voulais beaucoup. Ce n'est pas vrai que si on veut on peut. Il faut donc réviser ses attentes et cesser de se demander

Le bonheur: la quête de toute une vie (suite)

l'impossible. Désirons l'accessible. Nous serons plus efficaces et plus souvent satisfaits.

7. Développez une pensée positive et optimiste.

Cela ne veut pas dire excessivement optimiste. La souffrance et l'injustice existent. Il s'agit plutôt de se concentrer sur le mode de pensée qui a le plus de chance d'être efficace. L'anticipation du chemin qui peut nous amener vers notre but est plus féconde que l'anticipation paralysante de toutes les catastrophes qui peuvent se produire. Évitez d'obséder sur le verre d'eau à moitié vide. L'important, c'est qu'il y a de l'eau et que j'ai soif. Je peux donc satisfaire mon besoin sans perdre d'énergie à ruminer sur ce qui me manque.

8. Soyez orienté vers le présent.

Une façon de s'entraîner à sortir des ruminations du passé ou de l'anticipation craintive: se concentrer sur la satisfaction présente de nos besoins. Le plaisir d'une chaise confortable. Le chant des oiseaux par la fenêtre. Les sensations de la marche en plein air. Le vent sur la peau. Les sensations de la nourriture que l'on aime. Le sourire de notre voisin de chambre. La lumière dans l'œil de la personne qui nous compte une histoire intéressante. Soyez là. Habitez votre vie. Maintenant.

9. Développez une relation positive avec vous-mêmes.

Certaines personnes se traitent comme si elles étaient leur pire ennemi. Elles se disent des calamités. Traitez-vous comme un bon ami. Intéressez-vous à vos goûts, à vos intérêts, à vos besoins. Amenez-vous à des endroits agréables. Dites-vous des choses encourageantes. Vous êtes la seule personne avec qui vous êtes certain de passer le reste de votre vie.

10. Développez une personnalité engageante.

La meilleure façon d'avoir des amis, c'est d'en être un soi-même. Développez vos habiletés amicales. Développez l'art de commencer et de maintenir des conversations. Prenez des petits risques. Saluez les gens. Regardez-les. Intéressez-vous aux autres.. Ils vous le rendront.

11. Soyez vous-mêmes.

La séduction ne mène pas au bonheur. Présenter une image fautive de vous-même parce que vous vous imaginez que c'est ce que les autres désirent de vous est un piège. Vous serez obligé de fuir avant qu'ils découvrent qui vous êtes vraiment.

12. Allez chercher de l'aide au besoin.

Il faut parfois avoir l'humilité de consulter des professionnels. Votre processus de changement personnel est inefficace. Vous êtes aux prises avec des problèmes qui reviennent sans cesse. Vous avez fait de votre mieux pour changer. Vous avez essayé d'apprendre de vos efforts. Vous considérez le problème comme assez important pour rechercher de l'aide. Vous utilisez des stratégies, telles que la pensée magique ou l'auto-accusation. Vous n'avez pas dans votre entourage de relations aidantes, il est alors temps de consulter.

13. Développez vos relations intimes.

Les relations intimes sont la première source de bonheur. Sur son lit de mort, qui demande une dernière fois à voir son compte en banque? La maladie et la mort nous confrontent aux valeurs essentielles de la vie, qui sont souvent les valeurs du cœur. Cultiver ses relations intimes nous aide à mieux affronter les grands changements de la vie, les pertes et les maladies. La plupart des gens recherchent des interactions fréquentes dans un contexte relationnel marqué par l'échange et le support mutuel.

14. Valorisez le bonheur.

Vous n'aurez pas instantanément et sans effort la satisfaction complète de tous vos besoins. Mais vous pouvez, à chaque fois que l'occasion se présente, choisir l'option qui a le plus de chance de vous apporter une plus grande satisfaction dans la vie.

Vous le méritez.

50 ans ça se fête!

En mai nous avons célébré les 50 ans de l'ACSM filiale Sorel/St-Joseph/Tracy. Plusieurs d'entre vous étiez présents au souper anniversaire. Nous vous remercions de votre engagement envers l'association et espérons que vous trouverez autant de plaisir à nous côtoyer cette année.



Louis Plamondon, député fédéral, Ginette Mercier, présidente du CA, Serge Péloquin, président d'honneur, Sylvain Rochon, député provincial



(debout) Le comité organisateur: Sylvette Pilon, Raymonde Bajt, Jeannine Bergeron.
(assis) Membres du CA: Ginette Lepage, Fernande Vaillancourt, Cécile Degré, Colette Ritchotte.



Prends le temps...

Par: Alain Faucher

L'année a débuté dans le froid extrême et persistant.

Le printemps a passé en coup de vent et surtout bien loin des conditions habituelles.

Le début de l'été ne fut guère mieux, mais nous a rappelé que les changements climatiques sont bien réels.

Que vient faire la météo dans notre comportement?

Je ne sais pas pour vous, mais pour moi, si je m'étais simplement appuyé sur les prévisions météo, je n'aurais pas fait grand-chose de mon été. On prend l'habitude d'avoir un parapluie à portée de main, une petite laine et un manteau de pluie avec un capuchon. Donc ainsi armé, on peut affronter les risques d'intempéries, qui souvent se sont cachés et profiter du peu de temps que nous avons afin de recharger nos batteries de calme, de force et de sérénité.

Hé oui! Tout part de nous, de notre façon de percevoir ou d'accueillir ce qui nous arrive dans la vie et surtout de ne pas laisser ce que l'on ne contrôle pas, nous pourrir l'existence.

Tempêter peut parfois faire sortir notre rage, mais une fois cette rage évacuée, nous avons le devoir de nous reprendre en main et de faire quelque chose qui sera apaisant et surtout valorisant pour nous.

En bref: « Je décide, peut-être sans m'en rendre compte, d'aggraver ou de surmonter ce qui m'arrive. »

Gardez en mémoire que depuis quelques années l'automne est notre saison la plus clémente; avec le bal des couleurs qui s'en vient et les derniers rayons chaud du soleil.

Je souhaite que vous ayez le goût et le temps d'en profiter.

Suggestion de lecture: « Le jour où j'ai appris à vivre, de Laurent Gounelle.



L'amitié

Comme un arbre, l'amitié grandit au fil des ans.

Ses racines prennent de la vigueur et lui permettent de devenir grande et forte.

C'est de cette façon que la nôtre s'est développée, et malgré nos hauts et nos bas, nous avons vu grandir ce partage de notre quotidien.

Aujourd'hui, pour s'apercevoir que l'autre a besoin d'un peu d'attention ou simplement de notre présence, nul n'est besoin de se parler.

Je remercie la vie de t'avoir mis sur ma route;

Vraiment, ce fut l'un des plus beaux cadeaux qu'elle m'a faits.

Tout comme moi, tu es un arbre qui a essuyé bien des tempêtes et des ouragans.

Contre vents et marées, nous avons toujours su garder le moral, apprécier le retour du soleil et régénérer nos forces dans les moments d'accalmie.

Le plus merveilleux pour moi est de voir que nous sommes encore côte à côte.

Comme deux vieux arbres, nous sommes toujours empreints de la même vigueur et du même besoin de survie qui nous ont permis de rester debout jusqu'à ce jour.

La vie nous réserve sûrement encore bien des surprises, mais rien ne pourra détruire ce merveilleux lien qui nous unit.

Continuons à prendre soin des racines de notre amitié, de façon à ce que nous puissions encore longtemps partager notre quotidien et apprécier chaque jours que nous vivons.

Leçon de persévérance

As-tu déjà observé l'attitude des oiseaux face à l'adversité?

Pendant des jours et des jours ils font leur nid, recueillant des matériaux parfois ramenés de très loin. Et lorsqu'ils ont terminé et qu'ils sont prêts à déposer les œufs, les intempéries ou l'œuvre de l'être humain ou d'un quelconque animal le détruit et envoie au sol ce qu'ils ont réalisé avec tant d'effort.

Que fait l'oiseau? Il se paralyse et abandonne la tâche? En aucune façon. Il recommence encore et encore jusqu'à ce que les premiers œufs apparaissent dans le nid. Parfois, très souvent, avant que naissent les oisillons, un animal, un enfant, une tempête détruit une fois de plus le nid, mais cette fois avec son précieux contenu...

Cela fait mal de recommencer depuis zéro...mais l'oiseau ne se tait jamais, ni ne recule, il continue de chanter et de construire.

As-tu parfois eu le sentiment que ta vie, ton travail, ta famille ne sont pas ce que tu avais rêvé?

As-tu parfois envie de dire « assez », l'effort ne vaut pas la peine, c'est trop pour moi?

Es-tu fatigué de recommencer, du gaspillage de la lutte quotidienne, de la confiance trahie, des buts non atteints quand tu étais sur le point d'y arriver?

La vie te frappe ainsi parfois, mais ne te rends jamais, dis une prière, mets ton espoir en avant et fonce.

Ne te préoccupe pas si dans la bataille tu reçois une blessure, il faut s'y attendre. Réunis les morceaux de ton espérance reconstruit-la et fonce de nouveau.

Peu importe ce qui se passe...ne faiblis pas, va de l'avant...

La vie est un défi constant, mais cela vaut la peine de l'accepter.

Et surtout...n'arrête jamais de chanter...



J'ai vu de meilleurs jours mais j'en ai vu aussi des pires.
Je n'ai pas tout ce que je veux, mais j'ai tout ce dont j'ai besoin.
Je me suis réveillé avec quelques douleurs, mais je me suis réveillé.
Ma vie n'est peut-être pas parfaite mais je suis béni.

Chaque personne est un génie.
Mais si tu juges l'habileté d'un poisson rouge pour grimper un arbre, il va vivre toute sa vie à penser qu'il est stupide.

Albert Einstein

Recettes

Pâté de légumes

1 livre de pommes de terre cuites et écrasées à la fourchette; 4 c. à soupe d'huile d'olive; 4 poireaux lavés et émincés; 1 gousse d'ail écrasée; 2 tasses d'haricots rouges en conserve égouttés; 1/2 c. à thé de coriandre moulue; 2 onces de fromage cheddar râpé; 1 œuf battu; 1 c. à soupe de fécule de maïs; sel, poivre et muscade au goût.

Dans une casserole, faites chauffer la moitié de l'huile et blondir les poireaux et l'ail 5 minutes. Ajouter les haricots et laissez cuire 3 minutes.

Hors du feu ajouter les pommes de terre, la coriandre et le fromage. Ajouter sel, poivre et muscade. Bien mélanger. Verser dans un bol et incorporer l'œuf et la fécule de maïs. Mélanger et réfrigérer 30 minutes.

Formez 8 pâtés avec la préparation et les faire dorer dans l'huile quelques minutes de chaque côtés.

Suggestion de Thérèse Bisson Houle

Poulet hawaïen

4 poitrines de poulet; 1 tasse de riz à grains longs; 1 boîte de soupe crème de poulet; 1 enveloppe de soupe à l'oignon; 2 tasse d'eau; 1 piment vert coupé en morceau; 1 boîte de morceaux d'ananas.

Faire colorer les poitrines de poulet dans un peu d'huile et de margarine.

Dans un plat allant au four. Mettre le riz et ajouter les morceaux de poulet. Mélanger la crème de poulet et la soupe à l'oignon avec l'eau et verser sur le poulet. Mettre au four 1 heure. Retirer du four ajouter les piments et les ananas et remettre au four 30 minutes.

Suggestion de Thérèse Salvail

Amusons-nous !

Dans la liste de droite, replacer les lettres pour trouvez l'antonyme de:

Brave _____	rxeepuu
Soustraire _____	dnradtnioie
Mécontent _____	ftsasitia
Humble _____	lxgroueleui
Urbain _____	rarlu
Taudis _____	hutecaa
Audace _____	tmdieiti
Échec _____	srtesuei
Fragile _____	trstnasei
Stérile _____	rflieit
Luisant _____	nteer
Pareil _____	rfditeenf

Réponses: peureux; additionner; satisfait; orgueilleux; rural; châteaun; timidité; réussite; résistant; fertile; terre; différent.

Ajouter le mot manquant à ces expressions.

Rouler sa _____
 Se dilater la _____
 Un mal de _____
 Avoir les _____
 Des larmes de _____
 Une tête de _____
 Tomber dans les _____
 Broyer du _____
 Fort comme un _____
 Avoir la chair de _____
 Blanc comme un _____
 Une fièvre de _____
 Malin comme un _____
 N'y voir que du _____
 Ventre à _____
 Dorer la _____
 Ruer dans les _____
 Prendre en _____
 Rusé comme un _____
 Avoir du cœur au _____

Réponses: bosse; rate; chien; bleus; crocodile; inotte; pommes; noir; boeuf; poule; drap; cheval; singe; feu; terre; pile; brancards; grippe; renard; ventre.

L'ENVOLÉE

Parcelle de sagesse

L'arbre nous donne les plus belles leçons de vie, autant par sa force immense que par son étonnante souplesse.

Le pied bien enraciné et les bras toujours élevés vers le ciel, prêts à en recevoir toute l'énergie, il nous enseigne qu'il est inutile d'essayer d'affronter les tempêtes en se tenant droit et en restant imperturbable.

Il est préférable de plier sous le souffle des vents les plus violents afin de pouvoir se relever investi d'une grande force dès l'ouragan passé.

Plier au bon moment devant les épreuves n'est pas signe de faiblesse, mais de sagesse.

Il ne s'agit évidemment pas de se soumettre et de subir la colère des autres sans broncher, mais plutôt de faire preuve de souplesse quand le vent des émotions tente de tout balayer sur son passage et de vous entraîner avec lui

Vous inclinant avec intelligence au cœur de la tempête, vous en ressortirez toujours plus fort, reposé, et... un peu plus sage !



L'avantage d'être membre de l'ACSM

Dans le cadre de sa mission globale, l'ACSM offre également des activités de soutien et d'entraide auprès de la population:

Campagne de sensibilisation au maintien d'une bonne santé mentale par la semaine nationale de santé mentale.

Séances d'information et conférences.

Livres de référence à notre bibliothèque.

Outils de prévention (dépliants, signets, journal, livre de recettes).

Ateliers diversifiés comme: mémoire et concentration, qualité de vie, l'estime de soi, gestion des émotions, club d'échecs, atelier de tricot

Gymnastique douce et stretching, Taïchi.

Informations: (450) 746-1497

Devenez membre de l'ACSM Sorel/St-Joseph/Tracy

En devenant membre de notre association, vous recevrez notre 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:

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)
105 Prince, local 106, Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9