

# L'ENVOLÉE

Septembre/Octobre 2012

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

Chers membres c'est avec plaisir que je vous retrouve pour une nouvelle année. J'espère que vous passerez du bon temps à la lecture de ce journal.

## Septembre, le mois des récoltes.

L'été est fini et l'automne frappe à nos portes.

Cynthia Wickham.

La musique de septembre est une symphonie en deux mouvements, la joyeuse sérénade de l'été cédant le pas à une mélodie plus profonde.

Depuis huit mois, nous avons labouré et semé les tendres graines de la gratitude, de la simplicité, de l'ordre et de l'harmonie dans notre vie.

Voici maintenant venu l'heureux temps des récoltes; le cinquième principe de l'abondance dans la simplicité - la beauté - nous invite à partager ses cadeaux.

Commençons à récolter l'abondante moisson de l'Amour.

Tiré du livre: L'Abondance dans la simplicité de Sarah Ban Breathnach.



### SOMMAIRE:

Septembre le mois des récoltes

Mot de la directrice

Septembre mois de l'alphabetisation

Le phare

Bibliothèque

Mieux vivre avec le stress

Ralentis ton rythme

Octobre mois du cancer du sein

Aliments qui calment

Divertissons-nous un peu...

Chantons ensemble

Recettes

Je dis merci

Participation à ce numéro:

Francyne Desjardins

Sylvette Pilon

Mise en page: Sylvette Pilon

## Mot de la directrice

Il y a une dizaine d'années, j'ai assisté à une conférence à Montréal et pour moi ce soir-là, j'ai cru que la vie était synonyme de mouvement mais j'ai vite compris que tout change constamment. Avant de comprendre et d'accepter cette vérité qui est si simple, je pensais ou plutôt, j'avais l'illusion que je contrôlais ma vie.

Mais la réalité s'est imposée à moi en mai dernier et ma vie a basculé de 360 degrés. Il est difficile d'accepter que tout change, que plus rien ne nous appartient sauf l'instant présent. En juin, j'ai subi l'ablation des deux seins (assez pénible à accepter pour une femme qui était coquette et féminine) mais je n'avais pas le choix. L'acceptation s'est faite graduellement car ou serais-je aujourd'hui si je n'avais pas subi cette opération?

Le plus difficile pour moi est la chimiothérapie car je suis très malade à chaque traitement mais Lui me donne la force nécessaire de passer au travers de cette situation. Sans les prières de tous les gens autour de moi, je pense des fois que j'abandonnerais la lutte mais je n'ai qu'à penser à ma mère qui s'est battue tant d'années pour survivre à ce cancer du sein qui ronge tellement de femmes et je reprends courage et continue cette lutte que je veux gagnée.

Vous me manquez et j'ai hâte de reprendre ma place parmi vous. Je me suis permise de ne pas préparer de déjeuner en septembre car mes cheveux tombaient tellement que je n'aurais pas voulu qu'ils s'en retrouvent dans mon brunch. Je vais me reprendre en octobre.

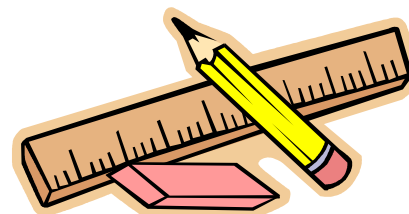
Je souhaite la bienvenue aux nouveaux membres dans les cours et aussi aux joueurs d'échecs du vendredi soir. À vous les anciens merci de continuer de nous faire confiance. Je vous souhaite de la santé, du bonheur et surtout l'estime de votre soi car ce sera notre thème du mois de mai 2013 pour la semaine nationale de la santé mentale.

En attendant d'être complètement rétablie, je sais que Sylvette s'occupe très bien de vous et je la remercie de tout cœur. Merci aussi à tous les professeurs qui sont là pour vous.

À bientôt et n'oubliez pas que je vous aime

Francyne

## Septembre mois de l'alphabétisation



### La parabole du crayon

Au commencement, le fabricant de crayons parla au crayon et dit:

« Il y a 5 choses que tu dois savoir avant que je ne t'envoie dans le monde. Souviens-toi en toujours et tu deviendras le meilleur crayon qui puisse exister.

1. Tu pourras faire de grandes choses, mais à la condition de te laisser guider par la main.
2. De temps en temps, tu devras supporter un douloureux aiguisage, mais il est nécessaire si tu veux devenir un meilleur crayon.
3. Tu auras l'habilité de corriger toutes les erreurs que tu peux faire.
4. La partie la plus importante de toi sera toujours en ton intérieur.
5. Indépendamment des conditions, tu devras continuer à écrire, en laissant toujours un signe clair et lisible, même si la situation est difficile.

Le crayon écouta, promit de se souvenir et entra dans la boîte en comprenant pleinement les motivations de son fabriquant.

## Le phare

Quand le phare projette sa lumière, il ne mesure pas l'intensité de l'orage, ni ne le juge.

Avant de faire briller sa lumière, il ne se dit pas à lui-même: « Je dois comprendre où va ma lumière et pourquoi? »

Tout ce qu'il sait, c'est qu'il a été construit pour supporter l'obscurité, le vent puissant et les vagues qui se briseront sans fin sur sa structure.

De plus, il n'a pas peur. Il ne sait pas quand l'orage finira, et quel sera son degré d'intensité. Il ne sait pas pour quelle raison cet orage a été créé.

Tout ce que le phare sait ou connaît, c'est qu'il est en sécurité et qu'il doit faire briller sa lumière dans l'obscurité, afin d'aider les autres à trouver la sécurité du port.

Il ne cherche pas à comprendre de quelle façon il est devenu une lumière, mais il sait ce qu'il est et ce qu'il doit faire.

Il sait également que la lumière qu'il diffuse est attendue par ceux qui sont dans l'obscurité et qui la recherchent.

L'être humain est pareil à ce phare: il lui suffit d'ouvrir pleinement son cœur pour que sa lumière intérieure, transforme instantanément l'obscurité alentour en une douce et intense lumière d'amour.



**« En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres  
la possibilité d'en faire autant. » (Nelson Mandela)**

Source: Un monde Arc-En-Ciel

## Bibliothèque



Pour vous tous chers membres, n'oubliez pas que les livres de notre bibliothèque sont toujours disponibles pour un emprunt de votre part!

Plusieurs ouvrages de références peuvent vous aider dans votre démarche personnelle et également des romans, pour faire de vos moments de solitude des instants chargés de rêves et de charme.

## À méditer...

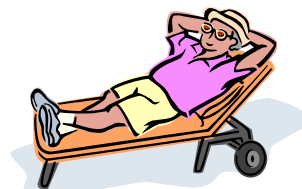
**Ce n'est pas ce qu'on possède, mais bien  
ce qu'on apprécie qui fait le bonheur.**



## Mieux vivre avec le stress

Les médecins s'entendent pour dire que le stress serait responsable d'environ 70% de toutes les maladies. Voici donc quelques conseils pour vous aider à l'éliminer.

- **Prenez une marche:** Il a été prouvé qu'une marche de 10 minutes abaissait le niveau de tension et redonnait de l'énergie. En fait toute activité physique est bonne tant que vous n'en fassiez pas un défi.
- **Faites ce que vous aimez:** Assoyez-vous dans un fauteuil confortable pour lire, allez voir un film au cinéma, mettez-vous au tricot ou regardez simplement la télé. Ce sont toutes des façons pour décrocher du stress.
- **Écoutez de la musique:** La musique, c'est bien connu, adoucit les mœurs. Face à une situation stressante ou après une journée difficile, détendez-vous au son d'une musique que vous aimez.
- **Développez une attitude anti-stress:** Soyez indulgent envers vous-même. En effet, la plus grande partie de notre stress vient souvent des contraintes qu'on s'impose à soi-même. Au lieu de toujours aller de plus en plus vite, il faut au contraire apprendre à ralentir.
- **Pratiquez la relaxation:** Étendez-vous, fermez les yeux, relâchez vos muscles, prenez conscience de votre respiration, faites le vide dans votre esprit, tout cela dans le but d'arriver à un état de relaxation. Le massage est une autre forme de relaxation. Vous n'avez pas besoin de beaucoup de temps; allouez-vous 15 minutes pour relaxer chaque jour et dites **ADIEU AU STRESS**.



## Ralentis ton rythme

As-tu déjà observé les enfants jouer sur un carrousel ou écouter la pluie tomber sur le toit?

Déjà suivi un papillon volant gaiement ou bien admirer un coucher de soleil? Tu devrais t'y arrêter.

Ne danse pas trop vite car la vie est courte. La musique ne dure pas éternellement.

Est-ce que tu cours toute la journée, toujours pressé/e ?

Lorsque tu demandes « Comment ça va? », est-ce que tu prends le temps d'écouter la réponse? Lorsque la journée est terminée, est-ce que tu t'étends sur ton lit avec 100 000 choses à faire qui courent dans ta tête? Tu devrais ralentir.

As-tu déjà dit à ton enfant « nous le ferons demain », et de le remettre au surlendemain?

As-tu déjà perdu contact avec un ami, laissé une amitié mourir parce que tu n'avais jamais le temps d'appeler pour dire bonjour?

Tu ferais mieux de ralentir, ne danse pas trop vite car la musique cessera un jour.

La vie est si courte. Lorsque tu cours si vite pour te rendre quelque part, tu manques la moitié du plaisir d'y être. Lorsque tu t'inquiètes, te fais du souci toute la journée, c'est comme un cadeau non ouvert que tu jetteras.

**La vie n'est pas une course, tu dois ralentir ton rythme, prends le temps d'écouter la musique avant que la chanson ne soit terminée.**

Pour vous aider dans votre démarche pour combattre le stress, venez vous joindre à notre « Atelier de tricot et partage de connaissances ». Le mercredi de 9h30 à 11h30.

Joignez-vous aussi au club d'échec le vendredi de 19h00 à 22h00. Information: 450-746-1497

## Octobre est le mois de la sensibilisation au cancer du sein

Le cancer du sein est le cancer le plus souvent diagnostiqué chez les Canadiennes. On estime que 23 200 femmes recevront un diagnostic de cancer du sein au Canada et que 5 300 décéderont de la maladie en 2012.

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer en menant des initiatives de prévention du cancer du sein, en offrant des services d'information et de soutien aux patientes et à leur famille, en finançant la recherche de pointe sur le cancer du sein et en intervenant sur les questions liées au cancer.

### Prévention

Nous luttons contre le cancer du sein en faisant tout notre possible pour prévenir le cancer afin qu'en premier lieu, il n'apparaisse pas.

Passez à l'action! Saviez-vous que les mammographies sauvent des vies en dépistant la maladie tôt lorsqu'elle est le plus traitable? Si vous êtes une femme de 50 à 69 ans, lutez contre le cancer du sein en subissant une mammographie tous les deux ans. Parlez à votre professionnel de la santé pour prendre votre rendez-vous.



### Services

La Société canadienne du cancer se soucie des femmes vivant avec le cancer du sein et de leur famille. Il a été prouvé que nos services d'information et de soutien réduisent l'anxiété et augmentent l'habileté des gens à affronter le cancer. Si vous connaissez quelqu'un qui vit avec le cancer du sein, soit comme patiente ou comme aidant, assurez-vous de lui mentionner nos [services gratuits d'information et de soutien](#).

Source: Société canadienne du cancer

## Aliments qui calment



Il existe deux types de facteurs qu'il convient d'analyser ici. Dans un premier temps, il y a les substances qui stimulent le système nerveux et qui rendent nécessairement plus tendus. La caféine, contenue dans le café, en est un exemple. Il y a aussi certaines carences nutritionnelles qui empêchent le système nerveux de donner son rendement et qui, par conséquent, accentuent les troubles nerveux.

Voici, selon le Dr Jeffrey Bland, les nutriments qui permettent de mieux contrôler le stress et la nervosité: le magnésium, le fer, le zinc, le chrome, les vitamines C, E et B complexes.

Le magnésium se trouve notamment dans les légumes verts. Il est utile de le prendre aussi sous forme de suppléments lorsqu'il y a carence. Le fer se trouve notamment dans le foie. On en trouve aussi de bonnes quantités dans la mélasse brute. Le chrome est surtout présent dans les levures. Le zinc se trouve dans les graines (tournesol, citrouille, etc.). Les vitamines C et E se prennent sous forme de suppléments si l'on veut disposer de quantités suffisantes. Quand aux vitamines du groupe B, on les trouve principalement dans les levures, le foie déshydraté, le pollen de fleur et le germe de blé. Il existe des suppléments qui renferment l'ensemble de ces sources de vitamines B complexes.

Source: Jean-Marc Brunet, Le Journal de Montréal, août 1990

## Divertissons-nous un peu...

### Le mot manquant

Trouvez un mot qui s'insère bien dans toutes les phrases.

Le \_\_\_\_\_ n'est jamais triste ou gai. Il est le \_\_\_\_\_ .

Le \_\_\_\_\_ dont on se souvient est souvent un \_\_\_\_\_ perdu .

Le grand obstacle au \_\_\_\_\_ , c'est de s'attendre à un trop grand \_\_\_\_\_ .

Le seul \_\_\_\_\_ qu'on a vient du \_\_\_\_\_ qu'on donne.

Rien n'empêche le \_\_\_\_\_ comme le souvenir du \_\_\_\_\_ .

Réponse: Bonheur

### Blague



Deux fantômes se promènent...

-Ouuuuuuuhhhh!!!! Dit le premier

-Tu penses me faire peur avec ça?

-Non, je me suis cogner...



### Mot mystère

Fromage Mot de 14 lettres \_\_\_\_\_

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

- |               |            |
|---------------|------------|
| Appenzell     | Hollande   |
| Beaufort      | Jonchée    |
| Brie          | Laguiole   |
| Cavité        | Langres    |
| Cheddars      | Maroilles  |
| Chester       | Mascarpone |
| Comte         | Mimolette  |
| Coulommiers   | Morbier    |
| Cru           | Niolo      |
| Emmenthal     | Oeil       |
| Epoisses      | Oka        |
| Fin           | Olivet     |
| Fontainebleau | Rare       |
| Fribourg      | Reblochon  |
| Gorgonzola    | Rigotte    |
| Gruyères      |            |

## Chantons ensemble

### Les immortelles

Vous avez nom que je voudrais pour ma maîtresse  
 Vous avez nom que les amours devraient connaître  
 Mais ils vivront ce que vivent les roses  
 L'espace d'un vous savez quoi  
 Ne s'appelleront jamais immortelles  
 Ne s'ront jamais que feu de joie

Vous ne saurez jamais le soir d'une vieillesse  
 Où vieil amour sur vieil amour, las, on se berce  
 Le cœur usé, mais plus tendre qu'avant  
 Fragile à l'œil, sensible au vent  
 Sachant la vie sur son dernier printemps  
 Pauvres immortelles

Le plus se tresse ma chanson, le plus je pense  
 Que ce qui meurt a plus de poids et d'importance  
 J'aime la vie ma vie à ma façon  
 J'aime l'amour et le printemps  
 Et je voudrais ce soir que ma chanson  
 S'achève et meure tout doucement

Mais vous avez nom que je voudrais  
 Pour ma maîtresse



## Recettes

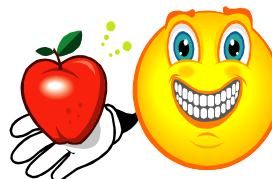
### Ketchup aux pommes

8 tomates rouges, égorgées 1 heure avec 2 c. à table de gros sel; 8 pommes pelées et coupées en cubes; 4 oignons moyens coupés en cubes; 2 tasses de vinaigre; 3 c. à soupe d'épices à marinade dans une mousseline; 3 tasses de sucre (1/2 heure avant la fin de la cuisson)

Mélanger les ingrédients (sauf le sucre) et cuire lentement pendant 2 heures. 1/2 heure avant la fin de la cuisson ajouter le sucre.

Rendement: 4 pots moyens

Source: inconnue

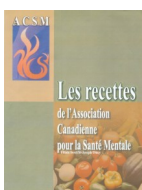


### Tapioca au jus de fruit

2 1/2 tasses de jus de pommes; 1/4 tasse de tapioca instantané; 1/2 tasse de miel; jus d'un citron.

Porter le tout à ébullition en remuant. Laissez refroidir 20 minutes et brasser. Réfrigérer. Servir froid.

Suggestion de Francine Lavallée-Brazeau



**Vous retrouverez ces excellentes recettes dans notre livre de recettes en vente à nos bureaux au coût de 20\$**

## L'ENVOLÉE

### Je dis merci

Aujourd'hui, j'ai le goût de dire Merci à la Vie.

Merci pour tout ce qu'elle me donne en abondance: santé, bonheur, prospérité.

Merci pour les dures leçons qui m'ont aidé à mieux me connaître et à mieux connaître les autres.

Merci pour les échecs que j'ai encaissés: cela m'a enseigné l'humilité, l'obligation de ne jamais m'asseoir sur mes lauriers et la nécessité de comprendre les échecs des autres personnes qui, elles aussi par moment, ont besoin d'être aidées.

Merci pour les occasions de cultiver la patience, la tolérance.

Merci pour les multiples découvertes de la réalité, de la vérité.

Merci pour la conscience grandissante: mes guides qui veillent sur moi malgré mes erreurs, me protègent malgré mes faiblesses, m'aiment malgré mes défauts, et me trouvent les solutions malgré mon obstination.

Merci pour la joie bien simple de réaliser que je suis vivant.

Merci pour les chances que j'ai connues, les malchances que j'ai évitées, les solutions que j'ai trouvées, les talents que j'ai développés, les victoires que j'ai remportées, les bonnes journées que j'ai vécues.

Merci pour les parents que j'ai connus, les amis que j'ai rencontrés, les éducateurs que j'a côtoyés, les livres que j'ai lus, les voyages que j'ai faits, les repas que j'ai pris.



## 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.

Chorale Envol du Coeur

Déjeuner mensuel.

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