

# RECUEIL MIEUX-VIVRE



**CENTRE  
D'ENTRAIDE PLUS  
DE L'ESTRIE**

---

**(819)563-5656**



## **Mission de l'organisme**

Le Centre d'Entraide Plus de l'Estrie est, depuis 29 ans, au service des personnes défavorisées (près de 2900) qui traversent des épisodes particulièrement difficiles (maladie physique et/ou mentale, diverses problématiques psycho-socio-économiques, etc.). Nous apportons un soutien à domicile gratuit sous forme d'entretien ménager, de repas, d'accompagnement, de soutien moral et de références. De plus, par nos activités, nous favorisons la réinsertion au travail de plusieurs personnes bénéficiaires de l'assistance sociale dans le cadre de projets en employabilité (près de 860), et ce en collaboration avec le Centre local d'emploi. Ainsi, nos travailleurs apportent de l'aide à leurs pairs durant une période difficile tout en réintégrant le marché du travail. Notre organisme déploie tous les efforts humainement possibles pour assurer la réalisation des deux volets de notre noble mission, qui est unique en Estrie.

## **Objectifs pour actualiser la mission**

- Contribuer à l'autonomie et à l'épanouissement des usagers dans leur milieu de vie
- Briser l'isolement
- Lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale
- Réduire les inégalités
- Outiller et diriger la clientèle vers les ressources appropriées
- Diminuer l'impact de la pauvreté et de la maladie
- Soutenir la réinsertion sociale des personnes démunies
- Améliorer l'employabilité de personnes bénéficiaires de la sécurité du revenu
- Collaborer avec les ressources du milieu
- Favoriser l'implication sociale par le bénévolat
- Maintenir les services gratuits

## **Moyens ou activités pour atteindre les objectifs**

- Demander du soutien financier à différents partenaires pour augmenter le nombre de salariés afin de répondre à la charge de travail
- Créer des liens de solidarité au sein de la population
- Poursuivre le service gratuit de maintien à domicile (ménage, repas, accompagnement, soutien moral, références)
- Accueillir la population vulnérable
- Offrir du support et de l'accompagnement aux indigents
- Créer un sentiment d'appartenance chez les clients et les employés
- Fournir un service de référence
- Offrir des formations et une expérience de travail transférable
- Soutenir et encadrer les participants avec du renforcement positif
- Favoriser l'entraide dans le milieu communautaire
- Recruter des bénévoles
- Réaliser des activités de financement
- Rencontres favorisant un sentiment d'appartenance et briser l'isolement par le biais du projet Inter-Mission.

## **Profil des personnes rejointes par l'organisme**

Le profil des personnes rejointes par notre organisme repose à la fois sur les facteurs qui restreignent l'activité physique et sur les blessures de l'âme ou tout autre problème affectif profond pouvant motiver la demande d'aide. On y retrouve divers problèmes affectifs tels que la dépendance, les troubles anxieux et psychiques, les traumatismes ou autres détresses psychologiques, la peur de la perte de l'autonomie, le divorce, la dépression, l'isolement et les tentatives de suicide. Étant en constante relation avec cette clientèle depuis plus de 29 ans, nous savons que la solitude extrême et la souffrance rendent très pénible le quotidien de cette population.

## **Conjoncture dans laquelle l'organisme oeuvre et enjeux particuliers**

- Selon Statistique Canada en 2022, 9,9 % de la population est à faible revenu et 26 % des personnes seules sont à faible revenu.
- Toujours, selon Statistique Canada en 2022, 31 % des personnes seules âgées de 65 ans et moins sont à faible revenu.
- Chacun sait que la pauvreté engendre une multitude de problématiques : la toxicomanie, les maladies physiques et/ou mentales, la faim, l'isolement, le manque d'éducation, la violence, etc.
- Les personnes démunies ont peu de ressources ; elles sont isolées et ont un réseau social souvent très pauvre.
- Les CSSS-IUGS ne suffisent pas à la demande pour le soutien à domicile. Les personnes sont alors dirigées vers nous par le CSSS-IUGS lui-même.
- Les coopératives d'aide à domicile offrent un service payant, même lorsque subventionné, alors que notre clientèle souvent bénéficiaire de l'aide sociale n'a pas les moyens de se permettre un tel service.
- Les hôpitaux tendent à retourner rapidement les patients à domicile à la suite d'une hospitalisation.
- Il y a de plus en plus de chirurgies d'un jour comptant sur les services à domicile qui sont malheureusement déficients ou inaccessibles.
- Les ex-psychiatisés sont de plus en plus nombreux à frapper à notre porte à cause de la désinstitutionalisation.
- Les années aux couleurs de grandes difficultés économiques pour les contribuables nous annonçait l'arrivée de nouveaux usagers.
- La croissance du vieillissement de la population.

## **Objectifs et activités spécifiques pour faire face à la conjoncture**

- Poursuivre nos services gratuits à domicile, qui constituent une ressource indispensable aux plus démunis.
- Développer le partenariat avec les équipes multidisciplinaires des différentes institutions.
- Collaborer étroitement avec les ressources du milieu.
- Encourager la prise en main de chacun par l'entraide entre les personnes vivant des situations similaires au niveau économique et social.
- Dispenser des formations et des ateliers reliés aux difficultés auxquelles nos membres doivent faire face.
- Permettre la prise de conscience et l'autonomie des indigents tout en leur donnant des outils d'amélioration de leurs conditions de vie.
- Offrir une présence réconfortante à domicile aux indigents.
- Accompagner pour briser la très grande solitude dans laquelle est plongée la majorité de notre clientèle.
- Créer une alliance entre les employés, la clientèle vulnérable et les services sociaux.
- Favoriser une relation de confiance entre les clients et les aides de soutien, ce qui donne accès à des confidences révélatrices de problèmes parfois importants et souvent cachés.
- Contribuer à l'autonomie et au maintien à domicile de la population vieillissante par des services gratuits.

## **Centre d'Entraide Plus : unique et innovateur**

Notre équipe tire son dynamisme et sa volonté d'aider dans l'alliance qui se crée entre la clientèle et les membres travailleurs. Ils sont à même de comprendre et de sympathiser avec leurs clients puisqu'ils sont eux-mêmes dans une situation de pauvreté; une telle proximité facilite la relation de confiance si guérissante, qui caractérise la qualité de nos services dispensés. Ainsi, les liens créés avec les clients sont favorables à une relation de confiance et permettent l'accès à des confidences, souvent échappées par les intervenants des réseaux sociaux. Nous pouvons donc soumettre les problématiques les plus importantes aux intervenants sociaux des services de santé appropriés avec lesquels nous sommes partenaires. Certains drames familiaux comme l'éclatement de la famille ou la détérioration grave de la santé physique ou mentale de ses membres peuvent ainsi être évités.

Il importe de souligner que nous visons la prise en charge de chacun et que les fruits de notre implication à ce niveau se ressentent dans la société et font l'objet d'un retour vers la communauté. En résumé, le Centre est bien vivant dans la communauté en combattant réellement la pauvreté et en améliorant la qualité de vie des démunis.

## **Description des réalisations**

Le Centre d'Entraide Plus de l'Estrie se démarque par la diversité de son implication auprès des démunis et des membres de la collectivité. Notre champ de mission couvre une panoplie de domaines tels que : le soutien à domicile gratuit, le programme d'aide et d'accompagnement social pour les sans-emploi ainsi que le service de référence pour les multiples problématiques. Par le fait même, nous poursuivons notre objectif de favoriser la réhabilitation des participants aux mesures d'employabilité et de demeurer actifs auprès des indigents. Ainsi, les moins bien nantis s'entraident, ce qui donne tout son sens à la mission de l'organisme, qui vise le développement de l'autonomie des individus et des familles défavorisées et encourage leur prise en charge. Nous collaborons également avec le Service de prévention des incendies de la Ville de Sherbrooke concernant les cas de logements insalubres et d'encombrement majeur relié à un éventuel danger et/ou de la sécurité et du bien-être de la population. En résumé, le Centre est bien vivant dans la communauté en combattant réellement la pauvreté et en améliorant la qualité de vie des démunis.

<b><u>Partenaires associés</u></b>	<b><u>Liens avec d'autres groupes</u></b>
Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux de l'Estrie - CHUS	ROC ESTRIE (Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie)
CLE (Centre local d'emploi)	CDC (Corporation de développement communautaire de Sherbrooke)
CSSS-IUGS (Centre de santé et des services sociaux)	JEVI-Estrie (prévention du suicide)
Centres hospitaliers	APPAMM (Association des proches des personnes atteintes de maladies mentales de l'Estrie)
Centre de réadaptation	ARRIMAGE (Développement d'une image corporelle positive de l'Estrie)
Curateur public	CABS (Centre d'Action Bénévole de Sherbrooke)
Palais de justice	TDAH/Estrie (Troubles déficitaires de l'attention)
CNESST	

*« Seul on peut beaucoup, mais ensemble tout est possible ! »*

*Recueil Mieux-Vivre -  
Centre d'Entraide Plus de  
l'Estrie*

Le recueil « Mieux Vivre » a pour objectif de regrouper le savoir de gens voulant partager leurs connaissances. Le but de ce projet est de vaincre l'ennui et l'inertie en offrant à tous des moyens faciles et abordables, afin d'enjoliver leurs journées de nouveaux passe-temps stimulants. La maladie et le handicap ne devraient pas être un frein à la vie. Vous trouverez dans ce recueil la richesse des trucs et des astuces de gens ayant passé par le Centre d'Entraide Plus de l'Estrie.

Nous tenons à remercier  
chaleureusement la  
Fondation Carmand Normand, grâce à  
qui nous avons pu produire et  
distribuer ce recueil et mettre de la  
couleur dans la vie des indigents.

*Conception de Katherine Bouchard  
avec la participation de Jody Anne Bachand.  
Réalisation et montage par Chantal Lapointe,  
supervisée par Sonia Asselin.*

# Table des matières

*Ce recueil ce veut être fait en quatre parties.*

*Il contient des idées d'activités à explorer, des conseils d'aide diverse, des idées de recettes faciles et à petits prix, ainsi que des organigrammes de services communautaires.*

*Les activités pourront être pratiquer seul ou avec votre aide à domicile !!*

***“Attention !! Veuillez prendre note que la majorité des textes publiés dans ce Recueil, ont été retranchés sur divers sites internet. Le contenu n’est donc pas la propriété du Centre d’Entraide Plus de l’Estrie.”***

---

1. Collectionner les timbres	page 6
2. Collectionner les papillons ou les insectes	page 8
3. Comment bien nourrir les oiseaux	page 9
4. Jardiner	page 11
5. Les jardins communautaires : ville de Sherbrooke	page 12
6. Bouger une formule gagnante	page 14
7. Méditation	page 16
8. Comment prendre soin de ses ongles	page 18
9. Prendre soin de notre visage	page 19
10. Prendre soin de ses cheveux	page 21
11. Fabriquer son propre sel de bain	page 23
12. Fabriquer soi-même sa crème de jour	page 25
13. Faire son beurre fouetté pour le corps	page 26
14. Recette facile de baume à lèvres maison	page 28
15. Fabrication d'une brume d'ambiance	page 30
16. Comment fabriquer ses propres produits ménagers	page 32
17. Comment faire ses propres bougies maison	page 34
18. Jeux de réflexion	page 38
19. Musée du Québec	page 42
20. Muralis – La grande expérience des murales	page 43
21. Le Marché de la Gare de Sherbrooke	page 44
22. Sercovie	page 45
23. Écrire, écrire, écrire	page 48
24. Comment écrire une histoire	page 49
25. Fabriquer un herbier	page 50
26. Fabriquer ses propres cartes de vœux	page 52

27. La photographie	page 55
28. La fabrication d'un mobile	page 57
29. Comment débiter la fabrication de bijoux	page 59
30. Le séchage des fleurs et bouquet de fleurs séchées	page 61
31. Apprendre la broderie	page 63
32. Les bienfaits d'un journal intime pour l'adulte	page 65
33. Jeux de cartes pour personne seule	page 66
34. Peinture à numéros	page 68
35. Peinture et dessin libres	page 69
36. Les bienfaits thérapeutiques de la broderie de diamant	page 71
37. Pâte à modeler et ses bienfaits	page 73
38. Fabriquer de la pâte à sel	page 75
39. Casse-tête, bon pour le cerveau	page 77
40. Les 5 bienfaits de la lecture sur la santé	page 79
41. Bibliothèque de Sherbrooke	page 81
42. Produire de nouvelles plantes avec des boutures en 10 étapes	page 83
43. Les pierres précieuses ont un langage	page 86
44. Quelques façons de faire sa part pour l'environnement	page 90
45. Faire du tri dans ses placards – 10 questions à se poser	page 92
46. 7 raisons de faire son pain	page 95
47. Être bien chez soi	page 97
48. Les bienfaits d'écouter de la musique	page 99
49. Je m'entoure de gens qui me font du bien	page 101
50. Les 10 valeurs humaines les plus importantes	page 103
51. Le respect de soi et des autres	page 106
52. Comment prendre les bonnes décisions	page 109
53. 10 habitudes à prendre pour être optimiste !	page 111
54. Développer une bonne attitude dans la vie	page 114
55. La responsabilisation ou l'art de la maîtrise de SOI	page 117
56. Apprendre à mettre ses limites	page 120
57. Apprendre à se valoriser	page 123
58. Comment gérer ses émotions	page 125
59. Mon journal des émotions	page 128
60. Exercices pour mieux gérer ses émotions	page 130
61. Gestion de la colère	page 133
62. Le secret pour être heureux : Comment enfin trouver le bonheur	page 136
63. Pensées positives à intégrer dans votre vie	page 139

64. Exercices pour dépasser son angoisse (anxiété)	page 140
65. Les techniques de respiration	page 143
66. L'acceptation	page 144
67. Comment affronter ses peurs ?	page 147
68. Sortir de sa zone de confort	page 149
69. L'intelligence émotionnelle ses 5 grandes composantes	page 152
70. Comment apprendre à s'aimer	page 154
71. Apprendre à se connaître soi-même	page 157
72. Petit test de personnalité	page 159
73. 11 moyens pour augmenter sa confiance en soi	page 163
74. Les besoins fondamentaux de l'être humain	page 165
75. Quels sont nos 7 besoins émotionnels	page 167
76. Comment bien organiser sa journée : la règle magique des 1-3-5	page 169
77. Avoir une bonne communication	page 170
78. Comment savoir prendre du recul – 5 astuces efficaces	page 172
79. Faire preuve d'empathie – une merveilleuse qualité	page 176
80. Être proche aidant	page 178
81. Prendre soin de SOI	page 179
82. Contrer la solitude	page 183
83. Thérapie assistée par l'animal ou zoothérapie	page 186
84. Trucs et astuces pour manger en solo sainement	page 187
85. Cuisine collective le Blé d'Or – Sherbrooke	page 189
86. Je gère mon énergie lorsque...	page 190
87. Sortir de la dépression	page 192
88. 30 jours pour être positif et voir la vie en rose	page 194
89. Pensées à méditer	page 196
90. Trucs et astuces pour les prestataires d'aide sociale	page 197
91. Comment s'inscrire facilement à des banques alimentaires	page 198
92. Savoir budgéter	page 198
93. Situation financière	page 199
94. Parlons cuisine	page 200
95. Le saviez-vous	page 217
96. Nos organismes communautaires	page 218

*Si vous avez envie de contribuer à ce recueil collectif en partageant des savoirs, n'hésitez pas à appeler le Centre d'Entraide Plus de l'Estrie au 819-563-5656. Il nous fera un plaisir de vous répondre.*

## Collectionner les timbres

Commencer une **collection de timbres** est un loisir à la portée de tous. En effet, enfant comme adulte, la **philatélie** est un loisir où chacun collectionne ce qu'il veut selon ses goûts et ses envies. De plus, il n'est pas forcément nécessaire d'avoir un gros budget pour s'adonner à ce loisir.

Par dépaysement, par nostalgie ou affinité avec l'activité philatélique, pour **collectionner les timbres-poste**. Le collectionnant d'une manière originale



encore pour faire associer une passion ou une chaque collectionneur a sa raison but est avant tout de se plaisir en un sujet que l'on aime via les timbres.

Mais avant de vous lancer tête baissée dans la philatélie, sachez qu'il est difficile de collectionner tous les timbres. Le monde de la philatélie est vaste. Chaque année de nombreux timbres sortent et certaines collections sont onéreuses. Vous ne pourrez donc pas tout collectionner. À moins d'être patient et de classer à votre rythme. Mais il vaut mieux se concentrer sur un sujet ou un pays précis. **La Maison du Collectionneur** vous délivre donc quelques conseils simples et utiles pour bien débuter votre collection de timbres.



### 1. Choisir ce que l'on collectionne

Comme évoqué précédemment, le monde des **timbres de collection** est immense. C'est pour cela qu'il vous faudra choisir.

Vous pouvez donc :

- Collectionner les timbres par pays : les timbres de France, les timbres de Monaco, ...
- Collectionner les timbres par thématique : les chats, les chiens, les fleurs, le sport, ...
- Collectionner les timbres par catégorie : les timbres postes aériennes, les timbres taxe ...

Sachez que si vous décidez de commencer une collection à thème. Il n'est pas nécessaire de posséder des timbres maculés par leur oblitération. En effet, le but n'est pas de montrer la raison d'être du timbre mais d'illustrer le message qu'il véhicule.



## 2. Des timbres neufs ou oblitérés ?

Après avoir défini, l'orientation de votre **collection de timbres**, il convient de savoir si vous souhaitez collectionner des **timbres neufs** (avec ou sans charnière), **oblitérés** ou les deux. Le principal est avant tout de collectionner selon vos goûts et votre porte-monnaie. En fonction de votre choix, nous vous proposons quelques suggestions pour commencer et étoffer à long terme votre collection.

### **Pour les timbres neufs ...**

Vous collectionnez les **timbres de France** ? Alors rendez-vous à votre bureau de poste et faites une réservation afin que le bureau vous garde à chaque nouvelle émission, les nouveaux timbres. Il s'agit d'un service gratuit.

Sinon l'autre moyen consiste à commander vos timbres et attendre la livraison.

### **Quant aux timbres oblitérés ...**

Premièrement, récupérez les timbres sur les courriers que vous recevez. C'est la première chose à faire. Ensuite, pensez à informer vos proches que vous recherchez des timbres afin que ces derniers pensent à vous garder les enveloppes des correspondances qu'ils reçoivent ou encore à regarder dans leurs tiroirs ou dans le grenier. En effet, les greniers sont une source de découvertes de **timbres anciens** voire rares de vieilles **cartes postales** ou lettres. Demandez à ces personnes de vous envoyer des lettres avec de jolis timbres lorsqu'ils vont en vacances. Enfin, n'oubliez pas les brocantes et vides greniers où vous pouvez dénicher des choses intéressantes.



*Katherine*

## Collectionner les papillons ou les insectes



### Ma collection d'insectes



C'est bien souvent la beauté des insectes qui incite les gens à commencer une collection. Il s'agit là d'un passe-temps absolument captivant.



À mesure que votre collection grandira, vous verrez qu'elle vous apportera beaucoup plus que la satisfaction d'avoir de beaux insectes dans une boîte. Elle permet d'en connaître davantage sur eux, tout en apprenant à les identifier.

Avec le temps, vous choisirez probablement d'orienter votre collection vers certains insectes plutôt que d'autres. Vous aurez peut-être un groupe préféré (un ordre ou une famille) et votre collection deviendra ainsi plus spécialisée.



**Pour tuer les insectes par le froid, déposez-les au congélateur pour au moins quatre jours.** Les insectes gardés au congélateur doivent être ramenés à la température ambiante en les sortants à l'avance. Les insectes destinés à l'épingleage doivent être assez souples pour éviter de se briser lorsque nous écartons leurs ailes. L'épingle est piquée dans le thorax du spécimen (jamais dans l'abdomen).



Laissez sécher les spécimens à l'air libre. Vous pouvez ensuite les encadrer et les étiqueter!



*Katherine*

## Comment bien nourrir les oiseaux sauvages

*Vous aimez prendre soin de la nature et la visite des oiseaux dans votre jardin vous ravit : ces quelques conseils sont pour vous !*



*Pour que les oiseaux viennent sereinement vous rendre visite chaque jour, les sources d'alimentation que vous leur offrez doivent être fiables et à l'abri des prédateurs.*

### **Quand nourrir les oiseaux sauvages ?**

En hiver, en particulier les lendemains d'une tempête de neige ou de verglas, la nourriture offerte aux oiseaux peut devenir une question de survie.

Du printemps jusqu'à l'automne, la nourriture offerte est un agrément qui facilite la vie des oiseaux.

Dans tous les cas, aussitôt que vous commencez à donner à manger aux oiseaux sauvages, ces derniers deviennent dépendants de vos sources d'alimentation, comme votre chat ou votre chien. Il est donc important de continuer de les nourrir durant toute la saison hivernale.

### **Quel type de nourriture offrir aux oiseaux sauvages ?**

Les oiseaux sont des petites créatures peut leur donner, certains aliments sont nombreuses espèces d'oiseaux et les



gourmandes, et parmi tout ce que l'on immanquables pour attirer de garder en santé.

Parmi les ingrédients de base, on retrouve le suif de bœuf.

Le suif de bœuf est fait à base de gras de bœuf et est une excellente source d'énergie pour aider les oiseaux à résister au froid. Il est d'ailleurs l'aliment le plus important en hiver. Ce dernier est particulièrement apprécié des Pics, Mésanges, Sittelles, Grimpereaux, Troglodytes, Merles, Grives et Moqueurs.

Le suif de bœuf peut aussi être agrémenté de nombreux grains, céréales et fruits. Vous trouverez ci-dessous une liste des ingrédients qui feront le bonheur des oiseaux dans votre jardin !

Tournesol, maïs concassé, millet blanc, chardon, noix et arachides broyées, saindoux, alpiste, millet jaune, blé décortiqué, avoine décortiquée, colza, graines de citrouille, raisins secs, fruits, millet rouge, graines de melons, sarrasin, graines de lin, orge décortiquée, pain blanc, beignes et biscuits, moulée à volailles, avoine entière, blé entier, orge entière et sorgho.

## ***C'est l'hiver, il fait froid : il est temps d'aider les petits oiseaux de nos jardins***

### **Recette de pain pour oiseaux :**

- 1 tasse de graisse végétale ou animale
- 1 tasse de beurre d'arachide
- 1 tasse de farine de maïs
- 5 tasses de gruau

*\*Pour la graisse animale, vous pouvez demander les restes à jeter du boucher, en plus d'être gratuits, ils éviteront le gaspillage!*



1. Faire fondre la graisse végétale et ajouter tous les autres ingrédients. Déposez le mélange dans un moule puis placez au réfrigérateur. Coupez en morceaux de la grandeur désirée et conservez au congélateur.  
\*Si vous désirez faire une couronne de Noël, choisissez un moule pour gâteau des anges.
2. **!!! Attention !!!** N'oubliez pas d'enlever vos pains d'oiseau dès que la température s'élève au-dessus de zéro, car le gras a tendance à rancir et peut menacer la santé des oiseaux. Par contre si vous le désirez, il se vend dans le commerce du suif que l'on peut offrir à l'année.

### **Comment attirer les oiseaux les plus populaires et colorés ?**

- Cardinal : tournesol, carthame
- Geai bleu : arachides Note : mettre la mangeoire loin de celles des autres, car c'est un oiseau batailleur qui fera fuir les autres
- Pic-bois : arachide
- Chardonneret : chardon
- Roselin pourpré et sizerin : colza, chardon, millet

***Vous avez désormais la recette magique pour attirer de beaux oiseaux sauvages, faites votre installation et observez !***

### **Vous pouvez fabriquer votre propre mangeoire d'oiseau!**



*Annie*

## Jardiner

Saviez-vous qu'il est possible de jardiner chez soi même en hiver, et ce gratuitement? Plus encore, saviez-vous que vous n'avez pas besoin d'acheter des graines pour jardiner? En effet, certains légumes comme la carotte, le céleri, le poireau et la laitue se régénèrent d'eux-mêmes si vous les laissez dans un verre d'eau. D'autres comme la patate, n'ont qu'à être oublié dans un endroit sec et frais pour germer.



✓ **Truc et astuce pour jardiner sur son balcon**

Vous n'avez pas de terrain pour cultiver la terre? Pas de panique! Il est possible de jardiner sur son balcon! Au Dollarama, vous trouverez de jolis pots de fleurs et tout le nécessaire pour entamer un jardin qui saura vous donner de belles récoltes tout en égayant vos journées.

✓ **Les semis**

Les semis doivent se commencer au mois de mars ou avril afin qu'ils soient prêts pour la saison de mai.

*Katherine et Annie*



## Les jardins communautaires : ville de Sherbrooke

### Jardins communautaires



#### Il existe deux types de jardins sur le territoire sherbrookoïse :

- **Le jardin communautaire** (*divisé en plusieurs lots individuels où chaque individu ou famille cultive son lot et recueille ses légumes*).
- **Le jardin collectif** (*non-divisé en lot et où l'exploitation et les décisions sont prises en commun et la récolte est séparée entre les participants*).

À Sherbrooke, les jardins communautaires et collectifs sont soutenus par les Arrondissements et le Service des sports, de la culture et de la vie communautaire. Lors de l'aménagement de ces jardins, la Division de l'environnement procède à des analyses environnementales du sol à la demande des arrondissements.

#### **Jardin collectif des Nations**

Rue du Pacifique (près de la rue de Dieppe)

Site internet : <https://jardincollectifdesnations.wordpress.com/>

#### **Jardin communautaire Caroline-Bown**

Rue Beckett, près du réservoir d'eau souterrain

Page Facebook : [Jardin communautaire Caroline-Bown](#)

#### **Les jardins communautaires Marcel-Talbot**

Rue Thibault

Adresse courriel : [jardins.marcel-talbot@hotmail.com](mailto:jardins.marcel-talbot@hotmail.com)

#### **Les jardins communautaires Shermont**

Au coin des rues Saint-François Nord et Lévesque

Adresse courriel : [jardinsshermont@gmail.com](mailto:jardinsshermont@gmail.com)

#### **Jardin communautaire Oxford**

Rue Croissant Oxford (situé dans le parc Oxford)

Adresse courriel : [jardinoxfordgarden@gmail.com](mailto:jardinoxfordgarden@gmail.com)

#### **Le coureur Saint-François**

Parc de la Saint-François

Adresse courriel : [marche@atestrie.com](mailto:marche@atestrie.com)



## **Le Jardin LAFamille**

2700, chemin Saint-Roch Sud

Site internet : <https://www.loisirsactifamille.com/jardins/>

Si le cœur vous en dit, vous pourrez vous inscrire au jardin le plus près de chez vous. Il y a pour chacun des jardins communautaires un petit coût à défrayer. C'est une belle occasion de rencontrer des gens et de se faire de nouveaux amis. Les règlements pour chacun des jardins vous seront expliqués lors de votre inscription.

Vous pourrez pratiquer une activité que vous appréciez et par le fait même, bénéficiez de la récolte de bons légumes.

*Sonia*



## Bouger, une formule gagnante

Être actif permet de rester alerte et de profiter de la vie. Et il n'est jamais trop tard pour commencer à pratiquer des activités physiques. En améliorant votre forme physique, vous bénéficierez de plusieurs avantages, notamment d'une amélioration de votre qualité de vie.

Toutes les activités sont bonnes : la marche, la natation, la danse, le conditionnement physique, la raquette, etc. Vous avez des petits-enfants ? Allez jouer dehors avec eux et soyez actif !! Vous partagerez ainsi de beaux moments tout en prenant soin de vous, car il s'agit là d'autant de bonnes occasions de bouger et de socialiser. Ce qui compte, c'est d'avoir du plaisir et d'y aller graduellement. *À vous de jouer !!*

### Les meilleurs bienfaits du sport :

- Risque moins élevé de maladie chronique;
- meilleure humeur et santé mentale;
- plus d'énergie tout au long de la journée et un sommeil de meilleure qualité;
- ralenti le processus de vieillissement;
- améliore l'activité cérébrale.



La marche est l'une des activités les mieux adaptées à votre corps, en plus d'être simple et à la portée de tous. L'important n'est pas la distance que vous parcourez, ni la rapidité de votre pas, mais bien de vous y adonner le plus souvent possible.

Choisissez des parcours sécuritaires et agréables. Marchez à votre rythme. L'essoufflement ne devrait jamais être assez important pour vous empêcher de tenir une conversation. Vous n'aimez pas marcher seul ? Alors, invitez un parent ou un ami à vous accompagner. Vous pouvez aussi vous inscrire à un club de marche.

***Vous pourrez trouver de beaux endroits ici même à Sherbrooke, pour marcher en toute sécurité en admirant la nature. Nous sommes très chanceux d'être entouré de magnifiques endroits de villégiature.***

***Le Bois Beckett*** fait état d'une vieille érablière. Balisés, les 8 sentiers demeurent un endroit tout indiqué pour faire une randonnée en nature en famille. Le Bois Beckett est un endroit privilégié pour tous les Sherbrookoïses. Ils y trouvent un havre de paix ! Plusieurs arpentent les sentiers à pied, en raquette ou en ski de fond, pour s'y ressourcer, pour s'y ressourcer, pour admirer les arbres magnifiques de la forêt.



***La promenade de la gorge de la Magog*** se sont des passerelles surplombant les barrages et des sentiers ont été aménagés rehaussant ainsi les qualités naturelles de cet espace. Des belvédères d'observation permettent aussi d'admirer un panorama exceptionnel. *Deux entrées : porte de la Gorge (rue Richmond) – Porte des Fabriques (rue Frontenac).*



**Base de plein air André Nadeau** offre de nombreuses activités et plusieurs services durant toute l'année. Les amateurs de la nature ont maintenant le loisir de s'adonner en toute saison à une multitude d'activités en plein air !



**Promenade des Rapides** cette promenade en nature illumine le cœur de la ville. Pour ajouter de la magie, les forces de l'eau sont accentuées par un éclairage dynamique rendant la rivière encore plus majestueuse. Une randonnée tout simplement féérique à faire absolument l'été comme l'hiver, de jour comme de soir.



*Deux entrées : Porte des Arts, située à côté du Musée des beaux-arts de Sherbrooke et la porte des sciences, située à côté du Musée de la nature et des sciences de Sherbrooke.*

**Parc du Mont-Bellevue** offre des sentiers pédestres pour la course ou la marche sont aménagés sur plusieurs kilomètres. Le parc du Mont-Bellevue, situé en plein cœur de Sherbrooke, abrite une biodiversité remarquable. Été comme hiver, il plaît aux adeptes de plein air.



**Parc du Domaine Howard** situé au cœur du Vieux Nord de Sherbrooke, en plus des bâtiments historiques, vous y trouverez de nombreuses mosaïques et plates-bandes fleuries, un étang et de charmants petits sentiers. L'hiver, l'étang naturel du parc du Domaine Howard, qui mesure 5 250m<sup>2</sup>, accueille petits et grands, le jour comme le soir, pour patiner au rythme de la musique. Un site tout à fait magique !



**Marais Réal D.-Carbonneau** la nature, son calme et sa musique. À 5 minutes du centre-ville de Sherbrooke, le Marais Réal D.-Carbonneau vous propose de découvrir sa faune et sa flore grâce à ses nombreux aménagements. Ses tours d'observation et ses sentiers sur pilotis vous permettront d'aller là où vous n'avez habituellement pas accès. *Parcours de 2km.*



**Promenade du Lac-des-Nations** située à deux pas du centre-ville, la promenade du Lac-de-Nations est le cœur vert de Sherbrooke ! La promenade du Lac-de-Nations est avant tout un sentier urbain polyvalent qui encercle le lac du même nom. Découvrez-la à la marche, en vélo ou en patins à roues alignées ! Le sentier est bordé d'un important aménagement paysager. Deux aires de repos de qualité supérieure, la fontaine cascade et la halte des Nations, permettent de s'arrêter pour profiter de la vue et relaxer.



*Chantal & Sonia*



# La méditation

## Qu'est-ce que la Méditation ?

*La méditation est une pratique d'entraînement de l'esprit favorisant le bien-être mental. Dans cette fiche, vous découvrirez ce qu'est la méditation, ses grands principes, son histoire, les différents types de méditation, ses bienfaits, quelques conseils pratiques, et enfin l'avis d'une spécialiste.*

Du latin « Meditare » qui signifie « contempler », la méditation est une pratique qui consiste à entraîner l'esprit afin qu'il se libère des pensées négatives et néfastes. Évidemment, bien des pensées sont utiles pour gérer sa vie ou résoudre les problèmes pratiques. Mais, les mécanismes mentaux sont tels qu'ils produisent sans cesse des pensées souvent délétères. L'objectif de la méditation est donc de faire en sorte que ces pensées n'aient plus le contrôle sur nous, et de nous libérer de nos ruminations négatives qui nous empêchent d'avancer dans notre vie.



## Les bienfaits de la méditation

- **Augmenter l'occurrence de sensations positives**
- **Réduire les symptômes de douleur chronique chez les personnes âgées**
- **Améliorer les capacités de concentration et d'attention**
- **Réduire le stress et l'anxiété**
- **Prévenir les troubles cardiovasculaires**

## Comment méditer ? La méditation en pratique

Selon les différentes écoles, et elles sont nombreuses, la méditation peut se pratiquer debout, assis, en marchant, les yeux ouverts ou fermés, silencieusement ou en répétant un mot, l'esprit concentré sur une image ou non. Il ne semble pas exister de grandes différences dans les effets d'une forme par rapport à une autre, l'élément le plus déterminant étant une pratique assidue.

## La méditation sur la respiration

*C'est sans doute la technique la plus courante aujourd'hui. Celle-ci consiste à être conscient de l'air qui pénètre le corps, qui en est expulsé, qui pénètre encore... Comme la respiration est un mouvement permanent et infaillible, elle donne une ancre stable à l'effort d'attention.*

## Le balayage corporel

*La personne est assise, le dos droit et procède à un balayage mental de son corps. Cet exercice doit se faire sans jugement, et permet de prendre conscience d'éventuelles tensions ou points douloureux.*



### **La méditation à l'aide d'une image mentale**

*L'individu imagine une image précise, et doit se focaliser sur celle-ci. Il peut imaginer un arbre, la mer, ou quoi que ce soit qui l'inspire.*

### **L'utilisation d'un mantra**

*L'individu répète un mantra (formule sacrée), une expression qui lui est personnelle ou une syllabe (« aum », par exemple). Il peut les répéter mentalement, les articuler sans émettre de bruit ou les prononcer à voix haute. Dans ce dernier cas, les vibrations provoquées à partir des cordes vocales sont censées amener le corps à de bonnes dispositions.*

### **La méditation à l'aide d'un objet**

*La personne regarde fixement un objet situé à proximité d'elle. Cela peut être la flamme d'une chandelle, une image qui lui est chère ou encore, un dessin de forme géométrique.*

**La méditation s'adresse à tout le monde y compris aux jeunes enfants. Cependant il est conseillé aux personnes souffrant de troubles psychiatriques de demander conseil à leur médecin qui leur indiquera la méditation la plus adaptée.**

*Chantal*



## Comment prendre soin de ses ongles

Avant de poser une couche de vernis sur ses ongles, il est important de bien les hydrater, de les débarrasser des peaux mortes les entourant, et de les protéger. Pour cela, des crèmes et des soins peuvent être faits en amont.



### Les étapes

1. Nettoyer les mains avec de l'eau chaude et du savon (ou des huiles essentielles).
2. Nettoyer les ongles avec un coton imbibé de dissolvant.
3. Les limer en allant toujours dans le même sens.
4. Laisser tremper les doigts dans le bol d'eau chaude et de savon pendant quelques minutes.
5. Répartir de la crème hydratante sur les cuticules, en massant légèrement.
6. Les pousser avec un repousse-cuticules.
7. Couper les peaux mortes avec un coupe-cuticules.
8. Appliquer de la crème hydratante sur les mains, en massant légèrement.
9. Retirer l'excédent de crème.
10. Poser une base de vernis puis deux couches du vernis choisi.
11. Laisser sécher entre chaque couche.
12. Mettre une couche de vernis finition (transparent).

### Avoir de beaux ongles forts - astuce

#### Les étapes

1. Presser le citron dans un bol et laisser les doigts tremper pendant 10 minutes.
2. Plonger ensuite les ongles dans de l'huile d'olive, pendant 10 minutes.
3. Ajouter du sucre dans l'huile, puis masser les ongles et les cuticules avec la préparation.
4. Rincer et laver les mains.
5. Appliquer une couche de base.



*Chantal*

## Prendre soin de notre visage

### Comment prendre soin de sa peau



Le soin du visage passe par trois gestes fondamentaux.

#### Nettoyer / démaquiller matin et soir

Un nettoyage à l'aide d'un produit adapté est recommandé :

- le matin, pour éliminer le sébum et les cellules mortes accumulés à la surface de l'épiderme durant la nuit ;
- le soir, pour débarrasser la peau des impuretés (poussières, transpiration, sébum, maquillage...) de la journée.

La peau du visage étant particulièrement sensible, cette toilette doit être effectuée à l'aide d'un nettoyant doux qui préservera le **film hydrolipidique** de la peau. La plupart des gels ou savons pour le corps sont trop agressifs pour la peau du visage. L'eau seule en revanche ne suffit pas.

- Évitez le contour des yeux, dont la peau est extrêmement fragile;
- ne frottez pas votre peau lors du nettoyage: massez doucement à l'aide d'un coton ou du bout des doigts;
- essuyez soigneusement la peau à l'aide d'une serviette propre.

#### Hydrater chaque jour

L'application d'un soin hydratant, permet d'entretenir le rôle de barrière protectrice joué par l'épiderme, de préserver ses qualités physiques, notamment son élasticité ; et contribue à retarder l'apparition des signes du vieillissement.

Ce geste est particulièrement important en hiver et en été : le froid, le vent et les contrastes importants de températures et le soleil favorisent le dessèchement cutané.

- Appliquez le soin matin et soir, sur la peau parfaitement nettoyée, du centre du visage vers l'extérieur ; par gestes doux, pour ne pas froisser la peau.
- Étendez l'application au cou et au décolleté, dont la peau réclame également une hydratation régulière.
- La quantité à utiliser : l'équivalent d'une petite noisette.

## Exfolier, 1 à 2 fois par semaine

Choisissez un gommage doux, que vous appliquerez du bout des doigts, en effectuant de petits mouvements circulaires et en prenant soin d'éviter le contour des yeux.

Respectez la fréquence d'utilisation conseillée : des gommages trop rapprochés peuvent :

- irriter et aggraver le dessèchement des peaux à tendance sèches ;
- entraîner une hyperséborrhéique réactionnelle des peaux à tendances grasses.

Effectuez le gommage sur une peau propre, et appliquez un soin hydratant une fois le gommage rincé.



*Chantal*

## Prendre soin de ses cheveux

Les cheveux sont sans conteste un de nos meilleurs atouts beauté lorsqu'ils sont bien entretenus. Pour prendre soin de ses cheveux et mettre en place une routine beauté adaptée, découvrez nos astuces pour avoir de beaux cheveux.



### Avoir de beaux cheveux : utilisez des soins adaptés !

Courts, longs, lisses, crépus... tous les types de cheveux peuvent être sublimes grâce à une routine beauté adaptée. De beaux cheveux, c'est avant tout des cheveux en bonne santé : forts, brillants, et doux. Avoir des cheveux en bonne santé vous garantit un entretien plus facile au quotidien, avec des cheveux éclatants au naturel et qui se laissent coiffer facilement.

**Lavez vos cheveux avec soin en utilisant un shampoing de bonne qualité.** Cependant, laver trop souvent vos cheveux les assèche, ils sont privés de leur huile naturelle, donc abimés. Lavez-vous donc les cheveux tous les deux jours. Certaines personnes ne lavent leurs cheveux que deux fois par semaine.

- Essayez des shampoings qui ne contiennent pas de sulfates ou de parabens. Les sulfates sont les composés qui font mousser. Les parabens sont des conservateurs qui causent une irritation et des problèmes aux yeux après une utilisation prolongée. Ces produits chimiques ne sont bons ni pour vous ni pour l'environnement, essayez donc d'utiliser des produits aux agents nettoyants naturels.
- Choisissez un shampoing accordé à votre type de cheveux. Ne choisissez pas n'importe quel shampoing au hasard ; choisissez celui qui vous convient le mieux !
  - Les cheveux **bouclés** ou **crépus** ont sans doute besoin d'un shampoing lissant et anti frisottis.
  - Les cheveux **lisses** ou à **tendance grasse** ont besoin d'un shampoing doux conçu pour un usage quotidien.
  - Les cheveux **colorés** ou **permanents** ont besoin d'un shampoing enrichi en acides aminés et en minéraux, pour les réparer.
  - Les cheveux **secs** ont besoin d'un shampoing avec de la glycérine et du collagène pour aider à hydrater.



**Utilisez un après-shampoing ou un conditionneur en fonction de votre type de cheveux, de leur longueur, et de leur état.** Une règle commune est de faire un après-shampoing à chaque shampoing, mais les cheveux très abimés ou colorés peuvent nécessiter plus d'attention et de soin.

- Faites un soin une fois par semaine. Utilisez un produit acheté en magasin, ou essayez de faire un soin à l'aide d'une recette maison.
- Suivez ces conseils pour prendre soin de vos cheveux en fonction de leur type.
  - Pour des cheveux **fins ou très fins** : si vous avez les cheveux fins ou mous, essayez un traitement à l'huile végétale avant votre shampoing. Utilisez de l'huile de lavande ou d'arbre à thé, par exemple, et appliquez-en sur vos doigts avant de faire votre shampoing. Rincez votre shampoing et appliquez votre après-shampoing. Laissez agir une minute puis rincez.
  - Pour des cheveux **de densité moyenne à épais**, utilisez un hydratant avec des agents hydratants naturels. Ne mettez pas trop d'après-shampoing, appliquez-le partout sur votre tête et laissez agir deux à trois minutes.
- Faites attention lorsque vous utilisez des produits qui contiennent beaucoup de protéines. Elles peuvent abîmer vos cheveux et les fragiliser. Même si les protéines sont garantes de beaux cheveux, n'en abusez pas.
- Les sérums anti frisottis peuvent être utilisés pour atténuer les frisottis disgracieux et les cheveux rebelles. N'en utilisez pas trop non plus, et faites au moins un shampoing par semaine pour éviter que vos cheveux ne deviennent ternes et plats.



**Ne brossez pas trop vos cheveux.** Une habitude qui peut surprendre chez les personnes qui ont de beaux cheveux est de ne pas trop les coiffer. Beaucoup préfèrent utiliser un peigne naturel aux dents larges pour démêler les cheveux juste après le shampoing, en faisant quelques passages seulement.



- Brosser ou stimuler le crâne peut arracher les cheveux des follicules, créant des fourches, et des irritations. Contrairement aux idées reçues, faire un massage du crâne ou brosser 100 fois vos cheveux ne va pas stimuler la pousse de ceux-ci.

**Coupez régulièrement les pointes de vos cheveux.** Le meilleur moyen de vous débarrasser des pointes fourchues est de le faire vous-même ! Prenez des ciseaux pour cheveux et coupez vos cheveux environ un demi-centimètre au-dessus des fourches. Beaucoup de femmes aux beaux cheveux n'ont jamais de fourche, car les couper est pour elles une priorité, et elles le font toutes les 6 à 8 semaines.

**Évitez le stress.** Les facteurs de stress physiques et mentaux privent vos cheveux de leur potentiel. Le stress peut entraîner une perte de cheveux, ne le laissez pas vous envahir. Cela signifie que vous devez trouver des moyens d'évacuer votre stress : le yoga, le vélo, la méditation, ou d'autres formes d'exercice marchent bien.

*Chantal*

## Fabriquer son propre sel de bain

*Bien que le bain ne soit pas la solution la plus écologique qui soit pour se laver, cela reste une option bien connue pour se débarrasser de bien des maux et de se relaxer. Une fois de temps en temps, on peut en effet avoir envie de plonger dans un bon bain bien mérité après une longue journée. Mais quitte à profiter de la baignoire, pourquoi ne pas vous offrir un moment encore plus délassant grâce à des sels de bain réalisés par vos soins.*



La recette de base est simple et c'est les huiles essentielles que vous y ajouterez qui rendront les sels bienfaisants. Voici la marche à suivre pour créer cet outil de détente qui constitue un cadeau simple et sympathique pour un proche.

### La recette de base :

#### **Ce qu'il faut :**

- Gros sel de la mer
- Sel d'Epsom
- Bicarbonate de soude
- Huiles essentielles (nous vous aiguillons en fin d'article pour faire le bon choix)
- Pot qui se ferme bien hermétiquement
- Optionnels : colorants alimentaires naturels & étiquettes

#### **Les étapes :**

- 1) Dans un saladier, mélangez **6 tasses** de gros sel pour **3 tasses** de sel d'Epsom et **1 tasse** de bicarbonate de soude. Le sel d'Epsom apaise les irritations et favorise le relâchement des muscles tendus. Le bicarbonate adoucit l'eau et permet de diminuer les irritations de la peau.
- 2) Ajoutez **20 gouttes** d'huile essentielle (ou selon un mélange que vous avez trouvé ou dans ceux cités plus bas) et mélangez à nouveau.
- 3) Ajoutez quelques gouttes de colorant si vous souhaitez donner une jolie couleur aux sels. Dosez suivant votre convenance.
- 4) Versez la préparation dans le pot. Fermez bien et n'hésitez pas à mettre une étiquette pour vous y retrouver.

## **Les associations d'huiles essentielles à tester :**

### **Pour une relaxation totale**

5 gouttes d'orange + 10 gouttes de clou de girofle + 5 gouttes de cèdre + 5 gouttes de citron

### **Pour calmer le stress**

10 gouttes de bergamote + 10 gouttes de lavande

### **Pour déboucher les sinus**

10 gouttes d'eucalyptus + 10 gouttes de menthe poivrée

### **Pour se changer les idées et se vider l'esprit**

10 gouttes de citrons + 10 gouttes de romarin

*Chantal*



## Fabriquer soi-même sa crème de jour



Une crème de jour est souvent ce qu'il y a de plus cher à la pharmacie : les moins dispendieuses jouent autour de 15-20\$, mais ça peut aller jusqu'à 150\$ le (très) petit pot !

**Voici donc les ingrédients pour une crème de jour pour peaux normales :**

- **30 ml** d'eau de rose
- **15 ml** d'huile de coco (ou de noyau d'abricot ou de camélia)
- **10 ml** d'émulsifiant (= cire émulsifiante)



Avec tout ceci, nous obtiendrons 50-55 ml de crème.

À noter que tous ces ingrédients se retrouvent dans les magasins de produits naturels ou parfois même en pharmacie.

Avant de commencer, il faut s'assurer que les ustensiles et le plan de travail sont propres. Idéalement, les stériliser.

### Les étapes :

1. Dans un bol, mettre **10 ml** d'émulsifiant, **15 ml** d'huile de coco et **30 ml** d'eau de rose;
2. faire chauffer le bol au bain-marie en mélangeant doucement;
3. quand tous les ingrédients sont fondus, retirer le bol du bain-marie et battre vigoureusement le mélange jusqu'à ce qu'il refroidisse >> c'est l'étape clé de la recette;
4. verser la préparation dans un petit pot;
5. si vous désirez que votre crème sente un peu la lavande, vous pouvez ajouter 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de lavande à l'étape du brassage.

\*Si votre crème ne prend pas et que l'émulsion se déphase, n'hésitez pas à réchauffer votre mélange.

\*\*La crème peut se garder 1 semaine au réfrigérateur. Sinon, avec un conservateur, elle peut se conserver 2-3 mois. Des agents de conservation sont souvent disponibles aussi dans les magasins de produits naturels.

D'après nos calculs, avec les quantités que nous avons besoin pour faire 50 ml de crème maison, cette préparation nous a coûté 4,10\$.

## Faire son beurre fouetté pour le corps

On adore ce beurre corporel au karité pour ses multiples propriétés. Le beurre de karité est adoucissant, accélère la cicatrisation, nourrit les cheveux, les ventres de femmes enceintes et les fesses irritées des bébés, lutte contre les effets néfastes du soleil, est parfait comme baume à lèvres, etc.! Toutefois, sa texture plutôt épaisse rend l'application un peu ardue, c'est pourquoi on conseille toujours de le mélanger à une huile végétale. On vous propose ici de transformer votre beurre de karité en une meringue fouettée tout usage, d'une texture luxuriante et facile d'application. Ce beurre corporel, en plus de vous offrir les propriétés fantastiques du karité, allie aussi les bénéfiques des huiles végétales.

*On peut l'utiliser sur le corps, le visage, les pointes des cheveux...*



*[L'ajout d'huiles essentielles est facultatif. Si vous êtes enceinte, allaitez ou comptez utiliser le beurre fouetté sur un enfant, informez-vous auprès d'un spécialiste en aromathérapie ou omettez-les complètement. Si vous prévoyez vous exposer au soleil, il est important d'éviter les huiles essentielles photo sensibilisantes, soit les huiles essentielles de tous les agrumes.]*



Temps de préparation  
10 minutes



Temps de refroidissement  
1 heure



Quantité  
Environ 1 tasse de beurre corporel



### Ingrédients et outils

Beurre de karité ou de cacao

**1/2 de tasse**

Huile de coco fractionnée (ou huile de jojoba ou d'amande douce)

**1/4 de tasse**

Vitamine E

**Ajoutez 2-3 gouttes de vitamine E afin d'aider à la préservation de votre mélange.**

Huiles essentielles

**Environ 30 gouttes mais vous pouvez faire des mélanges d'odeur :**

### J'aime bien ceux-ci :

- ♥ 15 gouttes d'orange sauvage et 15 gouttes de menthe verte
- ♥ 15 gouttes de ylang ylang et 15 gouttes de tangerine
- ♥ 10 gouttes de romarin, 10 gouttes de menthe poivrée et 10 gouttes de géranium
- ♥ 10 gouttes de sauge sclarée, 10 gouttes de géranium et 10 gouttes de lavande

**Attention : les agrumes sont photosensibles donc faites attention à l'exposition au soleil si vous en avez ajouté à votre crème.**

### Outils

- Contenant en verre pour mettre le beurre (le mien est un ancien contenant de confiture)
- Tasse à mesurer (1/2 tasse et 1/4 de tasse)
- Bol à mélanger
- Casserole
- Bol en verre (pour bain-marie)
- Cuillère à mélanger
- Malaxeur ou pied de girafe



### Étape 1

Faites bouillir un peu d'eau dans une casserole afin de faire un bain-marie. Versez dans un bol en verre le beurre de karité et l'huile de coco afin de les faire fondre dans votre bain-marie. Mélangez jusqu'à ce que les ingrédients soient fondus.

### Étape 2

Ensuite, retirez le mélange du bain-marie et ajoutez-y les autres ingrédients.

### Étape 3

Mettre au réfrigérateur pendant 1 heure afin que le mélange fige.

### Étape 4

Lorsque figé, utilisez votre malaxeur ou pied de girafe afin de fouetter le mélange comme une mayonnaise. Lorsque le beurre aura la texture « fluffy » souhaitée, il ne vous restera qu'à le mettre dans votre contenant.

**VOILÀ! Pas plus compliqué que ça.**

*Chantal*

## Recette facile de baume à lèvres maison

Qui n'aime pas avoir un **baume à lèvres parfait**? Et bien bonne nouvelle : on peut maintenant le faire soi-même! On vous propose ici une **recette de baume à lèvres prête en 5 minutes**, sans aucun compromis par rapport à ceux du commerce. Une fois les ingrédients assemblés, c'est rapide, ultra-facile et le résultat est juste **WOW**.



La beauté de cette recette, c'est sa polyvalence. On peut faire un **baume à lèvres teinté, aromatisé ou naturel**, à base de cire d'abeille, huile de coco et vitamine E.

Si on souhaite simplement faire un baume pour les lèvres naturel, on oublie le rouge à lèvres (ajouter celui-ci donnera un baume teinté façon gloss). Si on n'aime pas la menthe, on la laisse tomber. Ou encore, on la remplace par une autre huile essentielle ou un extrait de saveur, comme on en trouve à l'épicerie dans l'allée de la pâtisserie : vanille, orange, cannelle, rose, amandes, etc.

### Les ingrédients de la recette



Voici ce que vous devez vous procurer:

- **4 c. à soupe** (60 ml) de cire d'abeille
- **4 c. à soupe** (60 ml) d'huile de coco
- Un bout de vieux rouge à lèvres qu'on ne porte plus (pour ajouter de la couleur au baume)
- **1 c. à thé (5 ml)** de vitamine E liquide (pour hydrater et pour aider à la conservation du baume)
- **Quelques gouttes** d'huile essentielle de menthe poivrée ou d'extrait de saveur (pour ajouter un parfum/saveur au baume)

### **La cire d'abeille :**

On peut trouver la cire d'abeille dans certains magasins de produits naturels, soit sous forme de blocs ou sous forme de petites pastilles.

On la vend habituellement au poids : autour de 20\$ la livre. On pourrait produire des TONNES de baume à lèvres avec une livre par contre, donc pas besoin d'en acheter autant!

## La vitamine E liquide

La vitamine E liquide est habituellement disponible en pharmacie, ou encore dans les magasins de produits naturels. On peut souvent la trouver sous forme de gélule; il faudra donc dans ce cas ouvrir les gélules et transférer le liquide directement dans une petite cuillère à mesurer.

## La quantité de baume à lèvres maison

La recette telle quelle donne entre **6 et 10 petits pots** de baume pour les lèvres, selon la grosseur des contenants. On peut en faire moins, en réduisant la quantité de cire et d'huile, mais en respectant toujours les mêmes proportions (quantité égale de cire et d'huile).

## Le matériel requis pour faire son baume à lèvres

- Une tasse à mesurer
- Des cuillères à mesurer
- Des petits contenants propres pour déposer le baume à lèvres



## Les étapes pour préparer le baume à lèvres

### 1. Râper la cire d'abeille

*Si la cire est en bloc, il faut d'abord la râper, puis la verser dans une tasse à mesurer. Si la cire est en pastilles, on peut la verser telle quelle.*

### 2. Ajouter l'huile de coco

Verser ensuite l'huile de coco dans la même tasse. Cette huile est solide jusqu'à 24°C, puis devient liquide si la température ambiante est plus chaude. Alors si on fait cette recette durant une canicule, il se peut que l'huile soit déjà fondue!

### 3. Chauffer la cire d'abeille et l'huile de coco

Mettre la tasse au micro-ondes à puissance élevée pendant environ 1 minute. L'idée est que la mixture soit complètement fondue et homogène, mais sans bouillir.

### 4. Ajouter le rouge à lèvres, la vitamine E et l'huile essentielle

Ajouter le rouge à lèvres (si on en utilise), la vitamine E et la saveur/odeur. La photo donne une idée de la quantité de rouge à lèvres à utiliser. Cela dit, ce ne serait pas une erreur d'en mettre plus ou moins! La couleur sera simplement plus ou moins saturée en conséquence.

### 5. Faire chauffer le mélange à nouveau

Remettre au micro-ondes pendant environ 10 secondes, puis bien mélanger. Le baume est prêt! Il faut maintenant le transférer dans les contenants.

### 6. Transférer le mélange de baume à lèvres dans les contenants

En se servant du bec verseur de la tasse à mesurer, verser dans les contenants en les remplissant un par un aux trois quarts. Il faut ensuite attendre que le produit durcisse complètement, ce qui peut prendre plusieurs heures. Pour accélérer le processus, on peut mettre les contenants remplis au frigo, mais en faisant attention de ne pas déplacer le baume dans le pot (sinon ça va laisser un cerne pas beau).

*Chantal*

## Fabrication d'une brume d'ambiance

**Le parfum a un très fort pouvoir d'action sur nos sentiments et nos états d'âme.**

*En effet, sentir une odeur que l'on apprécie procure une agréable sensation de bien-être et d'apaisement. On passe une grande majorité de notre temps dans notre domicile et il est donc important de s'y sentir bien. Pour cela, vous l'aurez compris en plus d'un intérieur bien rangé et joliment décoré on mise sur le parfum. Il existe de nombreuses façons de **fabriquer un parfum d'intérieur** à partir d'ingrédients naturels pour parfumer délicatement vos placards, linge de lit ou encore les pièces de votre maison.*

La fabrication de brumes parfumées n'aura plus de secret pour vous. La réalisation de cette brume parfumée est très simple et ne nécessite que très peu d'ingrédients.



### Comment faire un parfum d'intérieur?

#### Ustensiles

- Bouteille vaporisateur 120ml
- Pipettes 3ml pour mesurer les huiles essentielles
- Entonnoir
- Ramequins
- Petit bol
- Fouet
- Balance précise à 0,1 gramme ou un cylindre gradué

#### Ingrédients

- **24ml (23g)** d'hydrolat ou d'eau déminéralisée
- **84ml (70g)** d'alcool isopropylique 70%
- **12ml (10g)** de mélange d'huiles essentielles et/ou essences aromatiques. Vous pouvez composer votre propre mélange en ajoutant les huiles essentielles mentionnées ci-après.

## Quelle huile essentielle choisir pour votre parfum d'ambiance maison ?

Voici quelques suggestions :

- Citron, lemongrass, thym **pour purifier.**
- Lavande, menthe, cèdre, jasmin, orange **pour donner une ambiance positive, et combattre la dépression.**
- L'eucalyptus et la lavande **pour faire baisser la tension.**



### Étapes à suivre

1. Préparer et désinfecter le matériel ainsi que l'espace de travail.
2. Mesurer et/ou peser les ingrédients.
3. Mélanger les huiles essentielles et/ou essences aromatiques dans un ramequin.
4. Ajouter les huiles essentielles à l'alcool à friction, bien mélanger au fouet.
5. Verser l'hydrolat tout en mélangeant.
6. À l'aide d'un entonnoir, verser les ingrédients dans une bouteille avec vaporisateur.
7. Étiqueter.
8. Laisser reposer 2 semaines: les arômes se mélangent avec le temps.
9. Agiter avant chaque utilisation. Pulvériser à l'intérieur de la maison, sur les vêtements ou les cheveux.

**Note:** Effectuer un essai sur les vêtements afin de vérifier que le parfum ne les tache pas (surtout pour les vêtements clairs).

**Durée de conservation:** 2 ans



*Chantal*

## Comment fabriquer ses propres produits ménagers

Des recettes maison abordables et écologiques pour fabriquer ses propres produits ménagers, pour lesquels nous avons possiblement la plupart des ingrédients à la maison.



### Vaporisateur tout usage :

*(pour les comptoirs et les planchers)*

**1 gallon** d'eau chaude

**½ tasse** de vinaigre blanc

**½ tasse** de savon de Castille liquide

**1 c. à soupe** de borax

**10 gouttes** d'huile essentielle (facultatif)

*Mélanger les ingrédients et mettre le tout dans une bouteille munie d'un vaporisateur.*



### Produit à récurer tout usage (non abrasif) :

**2/3 tasse** de bicarbonate de soude

**½ tasse** de savon de Castille liquide

**½ tasse** d'eau

**2 c. à soupe** de vinaigre blanc

*Verser le tout dans une bouteille que l'on pourra presser. Remuer avant chaque utilisation.*



### Nettoyant à fenêtres et miroirs

**½ tasse** de vinaigre blanc

**½ tasse** d'eau

*Mettre le vinaigre et l'eau dans une bouteille munie d'un vaporisateur.*



### Nettoyant à lessive

**1 tasse** de bicarbonate de soude

**1/3 tasse** de gros sel

**7 litres** d'eau chaude

**1 tasse** de savon de Castille liquide

*Dissoudre les ingrédients secs dans l'eau. Ajouter le savon et bien remuer. Utiliser ½ tasse du mélange par brassée.*



### **Produit de polissage pour les meubles**

2 tasses d'eau chaude

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de vinaigre blanc ou de jus de citron

*Verser le tout dans une bouteille avec un vaporisateur. Bien remuer, vaporiser, frotter et polir avec un chiffon.*

**Note:** Comme les finitions de bois diffèrent, il est important de toujours faire un test sur une petite surface avant de traiter le meuble en entier.



### **Nettoyant pour les taches de graisse**

Vinaigre blanc

Bicarbonate de soude

*Mélanger le bicarbonate de soude et le vinaigre pour en faire une pâte. Frotter doucement la pâte sur l'arrière du tissu. Laisser reposer pendant 15 minutes. Laver le vêtement à l'envers à l'eau froide. Répéter au besoin.*



***Voilà, à vous maintenant d'en faire l'essai !!***

*Chantal*

## Comment faire ses propres bougies maison

La fabrication des bougies est un savoir-faire qui existe depuis des siècles. C'est un art qui a survécu à l'épreuve l'avènement des ampoules fabriquer ses propres bougies populaire. Mais avant de faire connaître les bases, y compris



de cire et les matériaux à utiliser.

du temps... et ce, malgré électriques ! Aujourd'hui, est devenu un projet très votre première bougie, il faut les différents types de bougies,

### 3 différents types de bougies



La première chose à faire est de choisir la forme de votre bougie. En effet, sachez qu'il existe trois principaux types de bougies :

1. Les bougies piliers qui sont fabriquées avec de la cire dure. Elles sont autoportantes, c'est-à-dire qu'elles se consomment telles quelles, sans aide d'un récipient pour les tenir.
2. Les bougies conteneur qui sont les plus faciles à fabriquer pour les débutants et de loin les plus répandues. Elles brûlent dans le récipient là où la cire a été coulée.
3. Les bougies votives qui sont des petites bougies destinées à être brûlées dans des récipients. Elles sont très populaires lors des mariages et dans les lieux de culte.

### Quel type de cire choisir ?



Ne vous précipitez pas tout de suite au magasin de loisirs créatifs pour dévaliser leur inventaire de cire d'abeille :-). En effet, il faut d'abord choisir la cire la plus adaptée à la création de vos bougies maison !

Vous avez plusieurs choix de cire pour faire vos propres bougies. Certaines cires sont plus populaires que d'autres. Selon leur composition, les cires ont des points de fusion différents.

Et il faut également penser à des facteurs comme le prix, les allergies et aussi le temps de combustion.

---

## **La paraffine**



La paraffine est la moins chère de toutes les cires. Mais, elle est de moins en moins utilisée, car elle est produite à partir du pétrole brut.

De plus, il existe aujourd'hui plusieurs alternatives naturelles et plus respectueuses de l'environnement.

Si les bougies à la paraffine sont moins populaires, c'est aussi parce qu'elles ont tendance à produire de la fumée et de la suie lorsqu'on les brûle.

Cependant, la paraffine est idéale pour faire des bougies de petite taille, comme les bougies votives. Par contre, elle n'est pas adaptée pour faire des bougies de grande taille, comme les bougies piliers.

La paraffine fond rapidement, mais son gros avantage est qu'il est facile de la colorer et de la parfumer.

---

## **La cire d'abeille**



La cire d'abeille est entièrement naturelle et sans produit chimique !

C'est un résidu du procédé de fabrication du miel, ce qui lui apporte un subtil arôme sucré.

Plus chère que la paraffine, on trouve la cire d'abeille sous deux formes : en bloc ou en pastilles.

Les pastilles sont plus faciles à manipuler dans la mesure où il est plus simple de les mesurer.

En effet, la cire en bloc doit être coupée ou râpée pour obtenir la quantité voulue, ce qui peut être difficile et salissant.

La cire d'abeille fond sans faire de grosses coulures. Et parce qu'elle est 100% naturelle, elle est très appréciée des personnes qui souffrent d'allergies, de troubles des sinus ou d'asthme.

La cire d'abeille a toutefois un inconvénient, c'est qu'elle ne retient pas très bien la couleur ou les parfums.

---

## **Les cires végétales**



Il existe d'autres alternatives naturelles pour faire vos propres bougies :

-**La cire de palme** naturelle brûle plus longtemps et sans fumée, mais c'est la plus chère des cires. Elle est parfaite pour faire des bougies piliers.

-**La cire de soja** est fabriquée à partir de graines de soja. Elle aussi brûle longtemps et sans faire de fumée.

## La recette facile pour faire une bougie



### Ce dont vous avez besoin

- cuisinière
- grande casserole
- tasse à mesurer ou grand récipient en verre
- papier journal
- serviette
- crayon de papier

### Ingrédients

- cire de paraffine, cire d'abeille, cire de palme ou cire de soja
- mèches de bougie
- moules à bougie ou autre récipient résistant à la chaleur
- huiles essentielles pour parfumer
- colorants à base d'huile - pour fabriquer des bougies pilier, je vous conseille de réutiliser un vieux récipient ciré, comme une brique de lait ou de jus de fruits.

### Étape 1 : préparez la cire



1. Choisissez votre type de cire : cire de paraffine, cire d'abeille, cire de palme ou cire de soja.
2. Cassez la cire en petits morceaux, ou râpez-la en copeaux.
3. Pour vous aider à faire fondre la quantité exacte de cire dont vous aurez besoin, prenez votre moule ou contenant vide, placez-le sur la balance, faites la tare et remplissez-le d'eau. Le poids en grammes de l'eau vous indiquera quelle quantité de cire faire fondre.
4. Utilisez le papier journal pour protéger votre surface de travail. En cas de cire renversée, gardez une serviette humide à portée de main.
5. Remplissez la casserole avec environ 5 cm d'eau, et assurez-vous que votre broc mesureur rentre bien dans la casserole.
6. Mettez les copeaux de cire dans la à mesurer en verre, puis mettez le broc mesureur dans la casserole.
7. Faites chauffer l'eau à feu vif, et la cire va fondre lentement.
8. Ajoutez des huiles essentielles pour parfumer la bougie (facultatif).
9. Ajoutez quelques gouttes de colorant, jusqu'à obtenir la couleur désirée.

## Étape 2 : moulez la bougie



1. Pour mouler la bougie, vous pouvez utiliser n'importe quel type de récipient en métal, en verre ou en porcelaine, pour peu que celui-ci résiste à la chaleur. Astuce récupération : réutilisez les vieux récipients, comme un bocal en verre, un mug ou une vieille tasse à thé.
2. Mettez la mèche au centre du moule ou récipient.
3. Faites couler une petite goutte de cire fondue pour coller la mèche au fond du récipient.
4. Enroulez l'extrémité de la mèche autour du crayon de papier.
5. Posez le crayon sur le rebord de votre récipient, de sorte à tenir la mèche bien en place.
6. Mettez votre récipient sur une surface bien plane et versez la cire liquide à l'intérieur, en tenant bien le crayon.
7. Laissez la cire refroidir et se solidifier pendant plusieurs heures, voire une nuit entière.
8. Si vous utilisez une brique de lait ou de jus de fruits pour faire une bougie pilier, déchirez soigneusement le carton pour démouler.
9. Dernière étape, coupez la mèche à environ 4 à 5 cm de longueur.

## Résultat

Et voilà, vous savez faire des bougies faites maison ! Vous pouvez même fabriquer vos propres bougies parfumées, selon vos préférences.

Les bougies DIY répandent un parfum doux et apportent une agréable touche de chaleur et de confort à la maison. Une fois que vous avez fait votre bougie, essayez de l'embellir avec une magnifique étiquette, comme ces étiquettes réutilisables effet ardoise.

Ajoutez un beau ruban, et vous avez un magnifique petit cadeau fait-maison, à offrir pour n'importe quelle fête ou occasion.

Ajoutez un beau ruban, et vous avez un magnifique petit cadeau fait-maison, à offrir pour n'importe quelle fête ou occasion.



*Chantal*

## Jeux de réflexion

### Les mots croisés, fléchés et sudoku aideraient le cerveau à rester vif !!



Un cerveau sain fonctionne mieux plus longtemps, gardant une mémoire précise et des processus de pensée clairs. Les mêmes choses qui gardent votre corps en bonne santé (exercice, bien manger, dormir suffisamment) gardent également votre cerveau en bonne santé. Cependant, il y a une étape supplémentaire pour préserver la santé et les capacités du cerveau: l'exercice pour le cerveau!

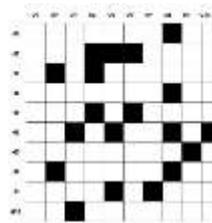
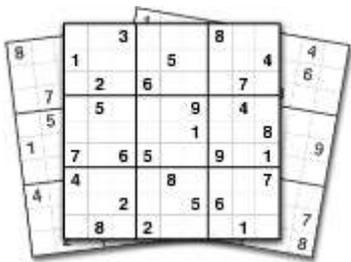
Faire des mots croisés et des puzzles préserve votre cerveau et votre mémoire. Ces jeux de réflexion peuvent se retrouver parmi les nouveaux passe-temps que vous devriez prendre le temps d'essayer.

Il est également important de se concentrer autant sur le plaisir que sur le défi. Trouvez des puzzles et des défis cérébraux qui vous procurent du plaisir et un sentiment d'accomplissement pour le temps et les efforts que vous y consacrez.

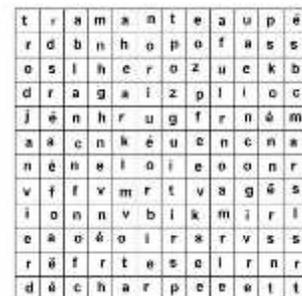
La plupart des puzzles ont différents niveaux de difficulté. Les mots croisés dans le quotidien sont souvent faciles le lundi et deviennent de plus en plus difficiles jusqu'au dimanche. Les puzzles Sudoku (une sorte de puzzle numérique) sont classés avec un système d'étoiles, d'une étoile pour le plus facile à cinq étoiles pour le plus difficile; ils deviennent également plus difficiles tout au long de la semaine. Sachez qu'il est OK de ne pas pouvoir faire les puzzles les plus difficiles. Trouvez simplement le niveau qui vous convient et vous défie un peu, et faites ces puzzles quotidiennement.

Il est facile de trouver ce genre de ressources sur internet. Il vous suffit d'inscrire dans votre recherche le genre de jeu qui vous plairait de faire.

*Chantal*



- |                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Les mots croisés</b>    | <b>Les fléchés</b>                     |
| 1. LUNE - 200004           | 1. MOUSON                              |
| 2. L'océan - 200000000     | 2. Que l'histoire que l'histoire - 200 |
| 3. Pêcheur dans un poisson | 3. L'océan - 200000                    |
| 4. Cadeau - 200000         | 4. Cadeau                              |
| 5. Manteau - 2000000       | 5. Manteau - 2000000                   |
| 6. Zébré - 2000000         | 6. Zébré - 2000000                     |
| 7. L'île                   | 7. L'île                               |
| 8. Zébré - 2000000         | 8. Zébré - 2000000                     |
| 9. L'océan - 2000000       | 9. L'océan - 2000000                   |
| 10. L'océan - 2000000      | 10. L'océan - 2000000                  |
| 11. L'océan - 2000000      | 11. L'océan - 2000000                  |
| 12. L'océan - 2000000      | 12. L'océan - 2000000                  |



# SODOKU

2		3		6	1	4		
						3	1	2
4								6
6	3		7		2			5
			5	9	6			
5			1		3		8	9
9								4
3	2	6						
		1	3	2		5		8

Grille facile n°56187 - ©Planete-sudoku.com

	8				6	5	1	3
		2						
	5		9	4	8	2	7	
	3			9	7			
		9	4		5	3		
			6	8			5	
	6	8	3	5	2		4	
						1		
2	4	5	1					3

Grille facile n°13901 - ©Planete-sudoku.com

# SOLUTIONS

2	9	3	8	6	1	4	5	7
8	6	5	9	7	4	3	1	2
4	1	7	2	3	5	8	9	6
6	3	9	7	8	2	1	4	5
1	8	4	5	9	6	7	2	3
5	7	2	1	4	3	6	8	9
9	5	8	6	1	7	2	3	4
3	2	6	4	5	8	9	7	1
7	4	1	3	2	9	5	6	8

Grille facile n°56187 - ©Planete-sudoku.com

9	8	4	7	2	6	5	1	3
6	7	2	5	3	1	8	9	4
3	5	1	9	4	8	2	7	6
5	3	6	2	9	7	4	8	1
8	2	9	4	1	5	3	6	7
4	1	7	6	8	3	9	5	2
1	6	8	3	5	2	7	4	9
7	9	3	8	6	4	1	2	5
2	4	5	1	7	9	6	3	8

Grille facile n°13901 - ©Planete-sudoku.com

# MOTS CACHÉS

Mots cachés

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

ACM

ALLEMAND

AMUSER

ANGLAIS

BEAMER

BIOLOGIE

CHAISE

CITOYENNETÉ

CLASSEUR

COULOIR

ÉNIGME

FEUILLE

FRANCAIS

GÉOGRAPHIE

HISTOIRE

INFORMATION

INFORMATIQUE

JOURNAL

THEATRE

LANGUE

LATIN

LIVRE

MATHEMATIQUE

MEDIATHEQUE

ORDINATEUR

RIGOLER

PISTE

REGLE

SECRETARIA

SPORT

STYLO

TABLE

# MOTS CROISÉS

## Halloween

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I									■			■
II	■											
III		■					■			■		
IV			■			■			■			
V								■				
VI					■							
VII		■				■		■		■		
VIII				■			■					
IX			■									■
X		■							■			
XI				■		■						■
XII	■				■				■			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### Horizontal

- I. Elle tisse sa toile. Etre conjugué. II. De la famille des cucurbitacées, elles poussent sur des tiges rampantes. III. Elle se fait au milieu ou de côté. Dieu. Petit cours. IV. 365 jours. Drogue sans fin. Belgique. Et ainsi de suite. V. Bordure de forêt. On l'attend pour commencer le porte à porte. VI. Le loup-garou sort lorsqu'elle est pleine. VII. Numéro un anglais. VIII. La toile. Main d'oeuvre. Moyen de transport des sorcières. IX. Téléphone maison. Hante les chateaux. X. Se déguiser. Maison dans le midi. XI. Refuta. Travaux dirigés. Le 1er janvier, il est nouveau. XII. Pour chasser les vampires. Petite cheville. Il est souvent fourchu chez la sorcière.

### Vertical

1. Se fête le 31 octobre au soir. 2. Registre du Commerce. Uni mais désordonné. Conjonction de coordination. Intelligence artificielle. 3. Mélodie. Il fait des manières. Qui met de bonne humeur. 4. Qui vient d'Italie. Le France sur le net. 5. Légèrement ivre. Protège les dents. 6. A eu un arche. Hervé. Mélange de possessivité. 7. A possédé. Le soir d'Halloween, le but, c'est de l'être le moins possible. Sur le drapeau des pirates, elle fait peur ! 8. Irlande. Glisse les couvertures du lit sous le matelas. 9. article. Camps désordonnés. 10. Article étranger. Mélange d'oie. Lac français. 11. Fixer un diamant. Cancre. 12. Le but d'Halloween est d'en obtenir le plus possible.

# VISITES ET EXPÉRIENCES VIRTUELLES

## EXPLORER LES MUSÉES DU QUÉBEC DEPUIS SON CANAPÉ

Visitez les musées québécois dans le confort de chez soi, c'est possible ! Collections d'œuvres en ligne, visites en 360°, expositions virtuelles en art, histoire, sciences, archéologie ... les musées du Québec sont à portée de clic ! Poussez plus loin l'exploration à travers des vidéos, des balados, des jeux et autres expériences numériques.

Eh oui, certains musées ouvrent leurs portes aux internautes curieux. C'est le cas du [Musée virtuel du Canada](#) qui regroupe des sources informatives de plusieurs musées et sites patrimoniaux du Canada. Même le [Louvre](#) devient facilement accessible en quelques clics seulement.

Vous n'avez qu'à vous rendre sur internet au :

<https://www.musees.qc.ca/fr/musees/visites-et-experiences-virtuelles>.

*Chantal*



## Muralis, la grande expérience des murales



Explorez la ville de Sherbrooke par son circuit des murales, qui offre un parcours d'environ deux heures à pied. Les plus jeunes prendront plaisir à rechercher les lutins, coccinelles et autres animaux camouflés dans les fresques. Une application mobile est téléchargeable pour cette activité et vous pouvez louer un iPad au Bureau d'information touristique si vous n'avez pas de téléphone intelligent. N'oubliez pas vos écouteurs!

*Chantal*

## Le Marché de la Gare de Sherbrooke



**Quand?** Toute l'année.

**Pour qui?** Les petits comme les grands.

**Le Marché de la Gare de Sherbrooke propose les meilleurs produits agroalimentaires fabriqués par des artisans de la région.**

C'est l'endroit idéal pour vous restaurer en toute saison après avoir fait la magnifique promenade du Lac des Nations. Vous pourrez vous régaler et découvrir de nombreux producteurs locaux.

## Sercovie

### **Le Carrefour des aînés, un centre multiservice dédié aux aînés de Sherbrooke.**

Lors de son agrandissement en 2013, Sercovie a triplé la superficie de son bâtiment, ce qui a permis d'accueillir sous son toit six organismes communautaires dédiés aux aînés. Le concept de Carrefour des aînés est né, et est devenu un pôle de référence pour les aînés à Sherbrooke.

Outre les activités de Sercovie, la Popote roulante et le Centre d'activités pour les 50 ans et plus, le Carrefour des aînés accueille les organismes suivants :

- **L'Association québécoise pour la défense des droits des retraités et préretraités section Sherbrooke (L'AQDR)**

*L'AQDR Sherbrooke est le porte-parole des personnes préretraitées, retraitées et aînées. Elle existe pour défendre les droits culturels, économiques politiques et sociaux.*

- **DIRA-Estrie**

*DIRA-Estrie a pour mission de lutter contre la maltraitance envers les aînés de l'Estrie de 65 ans et plus.*

*Notre approche : aider l'aîné qui ose Dénoncer la situation de maltraitance vécue; l'Informé de ses droits et de ses recours; le Référer au besoin vers les ressources appropriées; l'Accompagner dans une démarche qu'il voudra entreprendre afin de faire cesser la maltraitance.*

- **La Table de concertation des aînés de l'Estrie**

*Vous y trouverez des informations sur le réseau estrien des aînés :*

- *le calendrier des activités aînées de la région de l'Estrie;*
- *le bulletin de liaison de la Table régionale : Concertation en bref;*
- *les dossiers de la Table régionale (soit des enjeux sociopolitiques qui concernent les personnes aînées, des actualités ou informations pertinentes au réseau des aînés);*
- *le prix «Hommage de la Table régionale», le prix provincial «Hommage Aîné» et d'autres distinctions pour reconnaître le travail de personnes bénévoles;*
- *une section proches aidants : de précieuses ressources pour les aidants et les aidés;*
- *de l'information à propos de la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie;*
- *de l'information sur chacune des sept tables locales de concertation des aînés, Des de l'Estrie, soit celles de : Coaticook, Du Granit, Haut-Saint-FrançoisSources, Memphrémaoq, Sherbrooke, Val-Saint-François.*

□ **L'Association québécoise des retraités des secteurs public et parapublic (L'AQRP)**

*L'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP) est la principale association représentant l'ensemble des retraités des secteurs public et parapublic au Québec.*

*Elle accueille plus de 33 000 membres provenant principalement des gouvernements du Québec et du Canada, des sociétés d'État et des municipalités du Québec, ainsi que des réseaux québécois de la santé et de l'éducation.*

*L'AQRP est un organisme sans but lucratif (OSBL), incorporé sous la partie III de la Loi sur les compagnies du Québec depuis le 21 juin 1968 et immatriculé sous le numéro 1142068577.*

□ **Club Fadoq Sherbrooke**

*Fort de ses 550 000 membres, le Réseau FADOQ est le plus grand organisme d'aînés au Canada. Il rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but d'améliorer et de conserver leur qualité de vie.*

□ **Parkinson Estrie**

*Les formations et conférences proposées par Parkinson Québec portent sur des sujets touchant la maladie de Parkinson et s'adressent :*

- *aux personnes atteintes et leurs familles;*
- *aux proches aidants;*
- *aux professionnels de la santé;*
- *aux intervenants et bénévoles du réseau;*
- *au grand public.*

**Chez Sercovie vous trouverez une panoplie de services et d'activités.**

### **Qu'est-ce que la Popote roulante ?**

Avec ses 135 000 repas préparés et livrés à domicile chaque année, la Popote roulante de Sercovie est la plus importante au Québec. Souvent citée en exemple, elle se distingue par la qualité et la convivialité de son service.

Pour recevoir la Popote, donnant accès aux repas chauds et aux repas congelés, il faut être âgé de 70 ans et plus ou remplir une des conditions suivantes :

- être en perte d'autonomie;
- être malade (court terme ou chronique);
- être en convalescence;
- avoir un handicap physique;
- éprouver des complications pendant la grossesse ou après l'accouchement.



## Bougez et découvrez

### **Le Centre d'activités de Sercovie, c'est plus de 2200 membres et plus de 80 activités accessibles et diversifiées**

Les activités sont réparties en plusieurs volets. Que ce soit dans le domaine artistique, des langues, du mieux-être, du plein air ou de l'activité physique, vous trouverez une activité à votre goût.

Une équipe dynamique et dévouée de kinésiologues a à cœur de vous accompagner vers un mode de vie sain et actif. Vous pouvez aussi profiter d'un service d'évaluation de la condition physique.

**Joignez-vous à un milieu accueillant et stimulant !**

**La carte de membre est obligatoire pour participer aux activités.**

#### **Voici la liste des activités :**

- Activités physiques en salle
- Activités physiques adaptées
- Activités aquatiques
- Activités (hors les murs à Coop Alentours)
- Activités plein air
- Activités pour les 65 ans et plus
- Langues
- Activités artistiques
- Activités communautaires
- Perfectionnement
- Conférences
- Salles d'entraînement
- Viactive
- Move 50+



Vous pourrez trouver plus d'information sur le site internet de Sercovie ou en communiquant avec eux au 819-565-1066. Leurs locaux sont situés au 300 de la rue Conseil à Sherbrooke.

*Chantal*

## Écrire, écrire, écrire

*Une chanson, un poème, une nouvelle, un début de roman, l'histoire de votre famille ou préférées. Écrire est prend rarement le temps mauvais temps pour et renouez avec le plaisir*



*même vos recettes une activité que l'on de faire. Profitez du fermer votre ordinateur d'écrire à la main.*

### Écrire libère la pensée

Bavardage mental, idées qui se bousculent et se suivent de façon incohérente, pensées obsessionnelles, surmenage ... nous avons tous un jour ou l'autre connu ce moment où notre tête semble prête à exploser !

Prenez un stylo et laissez s'échapper vos pensées, spontanément. Quelles que soient vos pensées vous choisirez ce qui vous convient le mieux pour les exprimer : listes, journal intime, autobiographie, billet d'humeur, lettre, poème, ... n'hésitez pas à libérer les mots!

En pratiquant régulièrement l'écriture, ne serait-ce que quelques minutes par jour, vous en constaterez les bénéfices.

### Écrire permet de stimuler sa mémoire

L'écriture, de préférence à la main plutôt qu'avec un clavier, mobilise des fonctions cérébrales spécifiques, qui sollicitent la mémoire, la stimulent et facilitent l'apprentissage.

### Écrire aide à se projeter

Vous avez des rêves, des désirs, des envies ? Écrivez-les, vous avez déjà commencé à les réaliser ! Écrire vous permettra de détailler précisément ces projets qui vous tiennent à cœur et de dérouler tous les scénarios possibles. C'est le moment d'exercer cette créativité que vous avez (re)trouvée grâce à l'écriture : projet de vie, nouvelle orientation professionnelle, vos objectifs seront plus facilement atteints si vous avez formalisé en détail tous les moyens de les atteindre.

### Écrire aide à vivre ses émotions

Les émotions (joie, tristesse, colère, peur...) sont le baromètre de notre vie intérieure. Écrire ce que l'on ressent à l'instant, ou revenir sur une émotion que l'on a ressentie dans un passé proche ou lointain nous permet de prendre du recul et d'analyser le contexte émotionnel de façon plus objective; de lâcher prise et de prendre conscience de ce qui s'est joué en soi.

*Chantal*

## Comment écrire une histoire

**Il n'est pas toujours facile d'écrire un texte, ou même une histoire... Voici 8 étapes qui te permettront de commencer à rédiger des textes plus facilement...**

### 1ère étape : Rechercher des idées

On commence par trouver le thème général de notre histoire et par rassembler des idées... Les idées peuvent venir de ton quotidien, des personnes que tu as rencontrées, des événements que tu as vécus... Tu peux bien entendu également te servir d'histoires qui existent déjà !...

### 2ème étape : Résumer l'histoire

En général, toutes les histoires peuvent se résumer de la façon suivante :

- 1/ Un personnage sympathique (le héros)...
- 2/ ... rencontre un problème (un souci, un conflit, un ennemi...)
- 3/ ... et finit par le résoudre.



### 3ème étape : Préciser le cadre général de l'histoire

- 1/ Le lieu : où se passe cette histoire ?... (à la ville, à la campagne, à l'école...)
- 2/ Le temps : quand se passe cette histoire ?... (En ce moment, jadis...)
- 3/ Les personnages : qui intervient dans cette histoire ?...
  - le héros
  - les amis du héros (alliés, famille, personnages secondaires ...)
  - les ennemis (ceux qui empêchent le héros d'atteindre son but...)

### 4ème étape : Les personnages de l'histoire

- 1/ Description physique (taille, couleurs des cheveux, vêtements...)
- 2/ Caractère (sympathique, souriant, méchant, triste...)
- 3/ Les relations entre les personnages...



### 5ème étape : Le découpage de l'histoire

- 1/ Le début : présentation générale (lieu, temps, personnages)
- 2/ Le déroulement : aventure, problème, conflit...
- 3/ La fin : la conclusion de l'histoire

### 6ème étape : La rédaction au brouillon

Une fois qu'on a réfléchi aux 5 étapes précédentes, on peut se lancer dans la rédaction de l'histoire... Mais au brouillon !... On aura ainsi la possibilité de corriger des fautes, des oublis ou même de compléter son récit avant la rédaction finale.

### 7ème étape : La relecture

Avant de recopier au propre, il faut relire attentivement ce que l'on a écrit... (Veiller à l'orthographe, à la ponctuation, ajouter des adjectifs, préciser certaines idées...)

### 8ème étape : La rédaction au propre

Il ne reste plus qu'à recopier, en veillant à soigner la présentation... (écriture soignée, séparation en différents paragraphes...)

*Chantal*

## Fabriquer un herbier

Réaliser un herbier est une activité ludique, gratuite et facile à réaliser. Vous aurez simplement besoin de votre plus beau carnet et d'une balade à l'extérieur. Pas besoin d'être un as de la botanique pour réussir dans la tâche... Une collection de plantes séchées est à la portée de tous et ravira à coup sûr les enfants !

### Pourquoi un herbier ?

Un herbier est une collection de plantes, fleurs ou feuilles ramassées, séchées puis collées sur un support comme un carnet. inventories et identifier les plantes en leur espèce, leur environnement et les connaissez les vertus (plante aromatique...). En plus d'être très joli bon moyen pour initier les enfants à un travail minutieux ! La connaissance des plantes est de surcroît un savoir très précieux.



L'herbier sert à indiquant le nom de pourquoi pas si vous médicinale, et instructif, c'est un

Le mieux pour vous lancer dans la confection d'un herbier, est de prévoir cette activité un jour où la météo est clémente et le temps plutôt sec. En effet, plus les plantes sont sèches, moins le temps de séchage sera long ! Vous pouvez vous balader en forêt ou dans votre jardin. Il faudra récolter la plante en entier, l'idéal est aussi d'inclure les racines, mais ce n'est pas obligatoire !

Il faut choisir des feuilles ou des fleurs de taille moyenne qui peuvent être facilement aplaties. Glissez alors soigneusement les éléments de votre cueillette dans une boîte en plastique en attendant la prochaine étape...



Le séchage est l'étape qui demande le plus de patience et d'application ! Juste après la promenade, disposez les feuilles et fleurs entre deux feuilles de papier absorbant. Ensuite, intercalez ces feuilles entre les pages d'un dictionnaire ou d'un gros livre, ce qui va permettre d'aplatir les végétaux. Laisser sécher deux jours. Puis, sortez les feuilles et disposez-les entre des pages de papier journal puis dans un livre. Cela permet de garder les fleurs lisses et bien sèches. Le temps de séchage optimal est de 3 semaines. Patience...

Lorsque les plantes sont sèches, beau carnet pour les coller. extrémités avec du ruban être vigilant car les feuilles sont



dégainez votre plus Pour cela, les fixer aux gommer ou du scotch. Il faut très fragiles.

Alors, allez-vous vous lancer dans l'aventure ? Un herbier peut être gardé des années et évoluer en fonction des saisons.



*Chantal*

## Fabriquer ses propres cartes de vœux

*Fabriquer une belle carte attentionnée pour vos amis et vos proches est une des activités de vacances les plus faciles à faire. Avec un peu de matériel basique et de créativité, vous pouvez créer une carte unique et mémorable pour n'importe quelle occasion.*



*Vous pouvez utiliser des fleurs pressées, des coquillages ou d'autres décorations.* Vous allez concentrer les décorations sur l'extérieur de la carte. Choisissez un thème en fonction de la saison, de l'occasion ou de la personne à qui vous destinez la carte.

- Des fleurs pressées légèrement collées sur une carte sont de magnifiques décorations en 3D au printemps, qui ravivent une carte avec des couleurs naturelles. C'est une excellente idée pour les personnes qui ont la main verte.
- Rassemblez le reste de votre matériel. Selon le type de carte que vous allez réaliser, voici quelques choses dont vous aurez certainement besoin :



- de la colle liquide ou un bâton de colle
- des stylos à pointe fine
- une paire de ciseaux
- des photographies ou des coupures de magazines
- une règle
- toutes les autres décorations que vous aimeriez utiliser

*Procurez-vous du papier cartonné de bonne qualité.* Le papier cartonné est parfait pour créer vos propres cartes. En général, il s'agit d'un papier épais de bonne qualité que vous pouvez trouver dans les magasins de fournitures d'art, dans une grande variété de couleurs vives et de motifs. Selon le type de carte que vous souhaitez créer, vous pourriez acheter plusieurs feuilles de différentes couleurs et les coller les unes sur les autres pour obtenir un super effet.

*Pour faire une décoration simple, collez quelques images.* Les vieux manuels scolaires, les livres pour enfants, les magazines et les journaux sont une fantastique source de matière pour la fabrication de cartes. Si vous n'en avez pas beaucoup, vous pouvez vous rendre chez un bouquiniste pour vous procurer des livres d'images et des magazines à bas prix que vous pourrez détourner pour créer vos cartes.

- Les magazines sur la nature et les animaux sont très adaptés pour la fabrication des cartes, de même que les magazines avec beaucoup de publicités. Les découpées pour des cartes.
- Pour faire vraiment plus simple, vous pourriez même envisager de réutiliser vos vieilles cartes de vœux en les découpant pour créer de nouvelles cartes. Donnez une nouvelle vie à vos vieilles cartes de Noël en découpant le sapin ou la crèche dessus et en les collant sur votre propre carte. Personne ne verra la différence et vous économiserez de l'argent.

**Si vous pouvez, dessinez vous-même dans ou sur votre carte.** Pas besoin d'être un grand artiste pour faire de super dessins sur vos cartes. Selon à qui elle est adressée, un personnage rigolo dessiné en quelques traits ou un diagramme de ce que vous ressentez sera une attention très drôle pour les vœux ou pour toute autre occasion. Si vous savez dessiner, encore mieux. Décorez la carte avec des dessins de votre cru pour un cadeau personnalisé que vos amis et votre famille chériront.

**Cherchez l'élégance et la simplicité.** En général, il vaut mieux ajouter quelques embellissements avec gout que créer une carte surchargée ou encombrée de décorations. Une simple carte blanche avec une fleur pressée dessus sera le cadeau élégant et attentionné idéal pour accueillir votre message.

**Évitez d'encombrer votre collage.** La combinaison de deux images tirées d'un magazine ou d'un livre peut être poignante, mignonne ou désopilante. N'encombrez pas votre carte avec cinquante photos du joueur de baseball préféré de votre ami pour son anniversaire. Choisissez-en plutôt une bonne et ajoutez une légende amusante pour un effet assuré. Faites davantage avec peu.

**Écrivez un message court, simple et sincère dans votre carte.** Pas besoin de faire un message codé ou compliqué pour qu'il soit efficace. À l'intérieur de la carte, écrivez un message de quelques phrases, signez et envoyez-la. Si vous avez pris la peine de fabriquer une carte personnalisée, vous n'avez pas besoin d'ajouter un message interminable. « Joyeux Noël ! » sera tout à fait approprié pour une carte de vœux.



- **Pour une carte d'anniversaire**, il est approprié de faire de l'humour dans le message. « Bon anniversaire vieillard » peut être drôle pour votre père ou votre frère, mais moins pour votre patron. Voici quelques exemples de messages simples et efficaces.
  - Encore plein d'autres à venir. Reste jeune, l'ami.  
Je te souhaite le meilleur des anniversaires ! Qu'il soit suivi de plein d'autres.
  - Tu es une personne géniale et unique au monde. Bon anniversaire !
  - Je suis tellement content de te connaître. Bon anniversaire !

**Pour les cartes romantiques**, soyez fleur bleue en restant bref et sans exagérer. Voici quelques messages simples, mais romantiques.

- Tu comptes tant pour moi. Je t'aime.
- Je suis tellement heureux de cette journée passée ensemble. Je t'aime.
- Je suis dingue de toi. Et pour longtemps encore !
- Je suis bien content que tu m'aimes plus que ce que ton chien m'apprécie.

**Pour une carte de condoléances**, il est particulièrement important de rester simple et d'être sincère.

- Je pense à vous dans ces moments difficiles.
- Nos pensées vous accompagnent.
- Toutes mes condoléances.

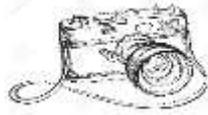
**Si vous êtes bloqué, utilisez des citations.** Il est tout à fait habituel et approprié d'utiliser une citation toute faite sur une carte, surtout pour les fêtes religieuses. Si vous ne savez pas quoi écrire, vous pouvez tout à fait laisser quelqu'un parler à votre place en choisissant une citation ou opter pour un message traditionnel, comme : « Joyeux Noël » ou « Bon anniversaire » ou encore « Toutes mes condoléances ».

**Envoyez une carte à quelqu'un qui a l'air d'en avoir besoin.** Pensez à quelqu'un que vous connaissez, même pas très bien et qui ne vous a pas trop semblé en forme dernièrement. Recevoir une carte sans raison particulière peut faire beaucoup plus de bien qu'un cadeau extrêmement cher. Faire une carte pour quelqu'un qui semble en avoir besoin est toujours une bonne idée.



## La photographie

Outre le fait d'être technique – *et complexe par moment* – vous pouvez bénéficier de plusieurs bienfaits qui apporteront une sérénité dans votre quotidien, et vous permettront de développer des qualités et des habiletés insoupçonnées.



**12 bienfaits que procure la photographie dans notre vie et que vous ne soupçonnez même pas!**

### **INSUFFLE UN SENTIMENT DE PLAISIR**

Le plaisir est l'un des premiers bienfaits que procure la photographie. Tout le processus relié à l'activité, la prise de vue, le contact avec notre environnement, la relation que nous établissons avec notre sujet, le visionnement des images et le partage contribuent à hausser notre sentiment de **bonheur**.

### **PERMET DE FOCALISER SUR LE MOMENT PRÉSENT**

La photographie de par son processus d'analyse et de contact visuel avec le sujet, nous amène à être présent dans l'ici et maintenant. Toutes nos pensées sont focalisées sur ce qui se passe à l'instant précis, attentif à ce qui nous entoure, pour ne rien manquer.

### **FAVORISE LA PLEINE CONSCIENCE**

Dans un monde sans cesse à la course, la photographie nous invite à ralentir et à ressentir ce qui se passe non seulement à l'extérieur, mais aussi **s'ouvrir à ce qui se passe en nous**.

### **OUVRE LES YEUX SUR LE QUOTIDIEN**

Votre environnement vous paraît banal? Adonnez-vous à la photographie pendant quelques jours. Portez attention aux menus détails, vous verrez votre regard s'épanouir, votre perception se modifier. Ne soyez pas surpris si l'ordinaire devient tout à coup... extraordinaire.



### **PROCURE UNE GRANDE DÉTENTE**

Après avoir fait une série d'images, pour le plaisir (et non pour réussir la photo du jour), votre niveau de stress diminue et peu à peu un bien-être s'installe. Les tensions sont relâchées, et votre corps ressentira une détente salutaire.

### **ÉVEIL TA CURIOSITÉ**

Vous aurez envie d'explorer des lieux ou des sujets moins connus. Votre soif d'apprendre vous poussera à parcourir différentes avenues, visiter des régions encore inconnues, afin d'élargir votre expérience.

## VOIR LA BEAUTÉ AUTOUR DE SOI

**D**ans un monde comme le nôtre, il est facile de se laisser dépasser par **les événements et le stress**. Faire de la photo vous aidera à **ouvrir les yeux sur votre quotidien**, notre monde ou votre environnement, à regarder **les choses autrement** et prendre **du recul** sur ce qui vous arrive. Je ne peux que vous encourager à faire photo dans votre ville, peu plus loin. Ce n'est pas le temps, mais j'essaie d'en sembler. C'est **une** dans mon quotidien de bénéfique qui **augmente ma vent de légèreté** dans mon photo c'est d'abord aller dans un endroit que vous ne connaissez pas ou très peu, observer la vie autour de vous, et prendre des photos. Ne partez pas avec une idée en tête, ne préparez pas trop votre balade, laissez-vous guider par votre instinct, perdez-vous en chemin et vous serez d'autant plus surpris du résultat.



*Chantal*



## La fabrication d'un mobile

**Les mobiles ne sont pas que de simples décorations. Ils peuvent avoir un effet sur notre humeur et sur notre bien-être. On vous explique comment et on vous donne quelques idées pour créer le vôtre.**



Il est possible de rattacher une pensée (une citation, un souhait, un mantra, etc.) à notre mobile : « Je vis dans le calme. », « Je me sens de mieux en mieux », etc. Quand le vent se lève et s'amuse avec les branches de notre mobile, un doux tintement sera produit. Ce son a le pouvoir de nous rappeler notre intention et ainsi de nous calmer. Si notre mobile est à l'intérieur, le simple fait d'y jeter un coup d'œil arrivera à nous calmer.



Le mobile est un allié pour vivre le moment présent. Nous sommes habitués à vivre à 200 km/h. Tout va vite, trop vite! Notre mobile permet de nous recentrer dans le moment présent. En effet, le bruit et le mouvement créé devient un signal qui nous ramène à l'ordre. Cette alarme toute personnelle nous aide à revenir au moment présent même quand tout tourne vite autour de nous!



Parfois, on a besoin de « voir » nos réalisations pour prendre confiance en soi et en notre potentiel créatif. Travailler de ses mains pour créer un objet (ou jardiner, par exemple) est un geste extrêmement gratifiant et satisfaisant.

Que le mobile de vos rêves soit musical ou simplement coloré, prenez le temps de le confectionner pour qu'il vous ressemble vraiment. Voici quelques idées d'objets à utiliser:



*Lors de vos prochaines vacances à la plage, récoltez des coquillages et quelques morceaux de bois pour créer votre mobile.*



*Pendant une marche en forêt, ramassez une branche et des feuilles que vous emprisonnerez dans une couche de paraffine pour créer votre mobile.*



*Pour un mobile d'inspiration autochtone, utilisez de la ficelle et des plumes. Vous pouvez également y ajouter quelques perles de couleurs!*

***Les combinaisons d'objets sont infinies pour arriver à créer un mobile qui est parfait pour vous. N'hésitez pas à utiliser tout ce que vous avez sous la main et à laisser votre inspiration vous guider!***

*Chantal*

## Comment débuter la fabrication de bijoux

Vous aimeriez confectionner vos propres bijoux, mais vous ne savez pas par où commencer ? En effet, l'univers du bijou de fantaisie est vaste : il y a un choix immense de perles, de matériaux et de [techniques de fabrication](#). Mais rassurez-vous, fabriquer des [bijoux](#) n'est pas très compliqué. Il suffit d'avoir les bons outils, de jolies billes et un minimum de connaissances. Votre imagination fera le reste !

Pour commencer, nous vous présenterons les différentes possibilités qui sont offertes en matière de [techniques de fabrication](#). Cela vous permettra de mieux cerner le type de projet que vous aimeriez réaliser. Nous vous présenterons ensuite les différentes matières que vous pourrez utiliser.



### Les techniques :

Pour commencer, posez-vous

la question : qu'avez-vous envie de

créer ? [Boucles d'oreilles](#), [collier](#), [bague](#) ou [bracelet](#) ? Ce choix peut paraître simple, mais il vous aidera à ne pas vous éparpiller dans la multitude de possibilités qui s'offrent à vous.

Cernez donc bien le type de projet qui vous intéresse. Si vous manquez d'inspiration, sachez qu'il existe de nombreux livres ou revues qui vous présenteront différents modèles de bijou à réaliser. Vous pouvez également chercher votre inspiration sur internet

### Les matières :

Plusieurs matières peuvent être intégrées à un bijou. Certaines, comme les [plumes](#), sont plus présentes selon les tendances, alors que d'autres, comme les [perles d'eau douce](#), sont des classiques indémodables. Il suffit d'y aller avec ses envies.



Le [verre](#) se décline sous plusieurs formes dans les bijoux : [verre pressé](#), [verre poli au feu](#), [perle de rocaïlle](#), [verre de style Murano](#), [œil de chat](#), [perles de verre](#), etc. Il y en a pour tous les goûts. Les billes peuvent être mate, brillante ou iridescente.



Le [coquillage](#) se teint facilement et se taille aisément dans plusieurs formes, le plus souvent à plat. On retrouve beaucoup de très grosses billes de coquillage puisqu'il s'agit d'une matière très légère, on peut donc en intégrer beaucoup dans un bijou.



Les [perles](#) les plus courantes sur le marché sont les perles de culture. Quant aux perles naturelles, dites « perles fines », elles sont extrêmement rares et ne constituent qu'une infime partie du marché. Le prix d'une perle dépendra de sa brillance et de sa régularité. Vous les retrouverez en couleurs naturelles ou teintes.



Certaines [billes de bois](#) proviennent d'essences plus communes (pin, bouleau, etc.) tandis que d'autres sont plus rares ou [exotiques](#) (Sebucao, Greywood, Kamagong, Bayong, palmier, cocotier, etc.). Elles donnent souvent une allure naturelle et organique aux bijoux.



Le **crystal** est une variété de verre riche en plomb. Le plomb donne plus d'éclat et permet une coupe plus facile du verre. La marque de cristal **SWAROVSKI** est la plus populaire mais il existe aussi d'autres marques comme la gamme de cristaux **STELLARIS**.



On retrouve les **billes de métal** sous différentes formes. Les billes sont formées de métaux de base ou plaquées de métaux précieux.



Il existe une multitude de **plumes**, teintes ou naturelles, qui peuvent être intégrées à un bijou. Elles sont légères et volumineuses.

**Voici quelques techniques de base couramment utilisées. Ces techniques ont chacune leurs particularités et ne nécessitent pas les mêmes matériaux ou les mêmes outils, mais une chose est sûre : plus vous maîtriserez de techniques, plus les possibilités de création seront grandes !**



Pour les colliers et les bracelets, l'enfilage de billes sur un **fil élastique** ou un **cordon** est sans aucun doute la façon la plus simple de créer un bijou. Vous devrez apprendre à faire un **nœud** solide (nœud de chirurgien) et à y apposer une goutte de **colle** liquide pour le solidifier.



Une breloque est une bille montée sur une **tige à tête plate** (tige de métal). On forme un **œillet** à l'autre bout de la tige, ce qui permet de la suspendre à un autre élément (**chaîne, anneau, fermoir**, etc.). Si on monte une bille sur une **tige à œillet** à une extrémité, on crée plutôt un maillon. Plusieurs maillons connectés les uns aux autres permettent de former un segment de bijou plus ou moins long.



Pour **suspendre des billes** sur un fil, vous devrez vous équiper de **Tigertail** et de **perles à écraser**. Apprendre comment utiliser les perles à écraser vous permettra de faire tenir des billes en suspension sur un ou plusieurs rangs de fil, mais aussi d'attacher le fil d'acier à un **anneau** ou à un **fermoir**.



On peut facilement **suspendre des billes** sur un **ruban de soie** ou d'**organza**. Si le ruban n'est pas assez large, vous pouvez stabiliser vos billes en nouant le ruban de chaque côté. Portez une attention particulière au poids des billes et à la grosseur des trous. Le trou ne doit pas être trop petit, car le ruban doit passer à travers la bille. De plus, si la bille est trop lourde c'est possible qu'elle ne tienne pas en place. Des **connecteurs à rubans** vous permettront de fixer vos rubans à un fermoir.

*Bien entendu, il existe une panoplie d'autres matières qui sont utilisées dans la confection de bijoux : le **corail**, la **résine**, la **céramique**, le **cuir**, le **plastique**, etc.*

Pour plus de renseignements sur cet univers créatif, nous vous invitons à consulter le site internet au [https://clubbead.com/fr/Chronique\\_debuter-dans-la-fabrication-de-bijoux](https://clubbead.com/fr/Chronique_debuter-dans-la-fabrication-de-bijoux) En plus de pouvoir acheter toutes les fournitures nécessaires, vous trouverez une mine d'informations sur les **techniques de fabrication**. Faire ses bijoux soi-même : voilà une façon originale d'afficher sa personnalité !

**Bonne création !**

## Le séchage des fleurs et bouquet de fleurs séchées

La plupart d'entre nous objets qui ont une valeur fleurs. Qu'ils soient le ami ou bien qu'ils aient été ou offerts par votre douce fleurs apportent de la joie durer. Pour conserver vos magnifiques fleurs, essayez de les faire sécher.



souhaite conserver les sentimentale, y compris les cadeau d'un collègue, d'un reçus pour la fête des mères moitié, les bouquets de que nous voudrions voir

Le séchage des fleurs consiste à éliminer l'eau de celles-ci avant qu'elles ne pourrissent. Les fleurs séchées sont utilisées pour toutes sortes de compositions florales et égaiement la maison toute l'année. Elles permettent non seulement de faire des bouquets, des compositions dans des paniers et autres contenants, mais elles peuvent également décorer votre bricolage, agrémenter le nœud d'un emballage cadeau, etc...

Faire sécher les fleurs permet de pouvoir composer des bouquets en toute saison. Les fleurs séchées ont bien entendu une durée de vie supérieure aux fleurs fraîches, elles sont bien pratiques car elles ne nécessitent pas d'eau et leur résistance permet de préparer à l'avance les compositions.

### Quelques conseils pour les faire sécher et les conserver longtemps :

*Vous souhaitez prolonger la vie de votre bouquet frais en le faisant sécher... N'attendez pas que vos fleurs soient trop épanouies pour les mettre à sécher. Attachez votre bouquet pour le suspendre la tête en bas.*

Les fleurs à faire sécher **se cueillent le matin** après l'évaporation de la rosée.

Le feuillage qui se conserve mal est en général à éliminer.

Les fleurs sont séchées à **l'abri du soleil dans un endroit sec et bien aéré.**



Regrouper les fleurs en liant de petits bouquets ou petites bottes de 4 à 8 tiges environ, avec du raphia ou un élastique. **Suspendre les bouquets, tête en bas** de préférence dans l'obscurité pour qu'elles conservent le mieux possible leurs couleurs.

Le temps de séchage est variable de quelques jours à quelques semaines.

Pour les roses, les bottes se sèchent lentement dans un lieu aéré. Débarrasser les roses de leurs épines et de leurs feuilles basses.

On peut trouver sur le marché des produits à vaporiser sur les fleurs séchées. En plus de nettoyer nos fleurs, ceux-ci aident à redonner de la souplesse aux fleurs séchées.

Pour nettoyer vos compositions florales, utilisez un sèche-cheveux sur position « froid », l'air ainsi projeté chassera efficacement la poussière.

Les compositions de fleurs séchées à base de maïs, blé, tranches d'oranges sont à surveiller de près car les rongeurs et les mites en sont friands...

Les fleurs séchées permettent non seulement de faire des **bouquets**, des **compositions** dans des paniers et autres contenants, elles peuvent également **décorer vos bricolages**, agrémenter le nœud d'un emballage cadeau, etc...

*Chantal*



## Apprendre la broderie

*La broderie, cet art ancestral qui demande patience et minutie, n'a jamais été autant à portée d'aiguilles. On vous donne les clés pour apprendre la broderie.*



Envie **d'apprendre la broderie** ? Vous avez frappé à la bonne porte. Dans ce dossier, nous avons compilé tout l'essentiel pour **apprendre la broderie**. Eh oui, on n'a pas toute la chance d'avoir une grand-mère qui nous a enseigné dans notre prime enfance le point de croix (Merci grand-mère).

On entend parler de point de croix, de point compté, mais de quoi cause-t-on exactement ? Broder consiste à tirer une aiguille et un fil en comptant les petits trous du canevas pour être régulière et précise. Ainsi, à l'aide de différentes techniques de points de broderie, on réalise peu à peu un dessin, on esquisse un mot ou encore un motif. La broderie transforme donc un simple morceau de tissu en œuvre d'art. Grâce à elle, on customise une chemise un peu trop banale en associant fils et perles par exemple. On personnalise les serviettes de table en les ornant de l'initiale de chaque invité, en les brodant d'un monogramme (un emblème qui réunit des lettres en un dessin). Bref, on s'amuse !



### Les différents types de fils à broder

- **Le fil à broder mouliné** est le plus courant, pratique d'utilisation grâce à son aspect soyeux et brillant. « *Il est composé de six brins qui peuvent se séparer facilement. Selon l'aspect de la broderie désiré, vous travaillerez avec un, deux, trois brins* ».
- **Le fil coton perlé** : parfait pour débuter il se compose de brins qui ne se séparent pas et apportent du relief à broderie. « *Le mieux est de commencer par le fil numéro 5, assez épais.* »
- **Le fil à broder spécial** : très facile à travailler également puisqu'il est doté de quatre brins qui ne s'emmêlent pas. Il est toutefois plus fin que les moulinés et coton perlé.
- **La laine et le coton retors** : épais, on les utilise notamment « pour le canevas et la tapisserie. »
- **Les fils brillants** : pailletés, métallisés, soie et même fil d'or font partie de cette catégorie. Ils s'adressent à des spécialistes de la broderie car ils sont glissants et plus fragiles.
- **Le fil machine à broder** : adapté pour broder à la machine.

***Vous trouverez sur les liens placés ci-dessous, des explications complètes pour mettre à profit votre talent.***

10 Kit qui revisitent la broderie :

<https://www.marieclaire.fr/idees/7-kits-qui-revisitent-la-broderie,1110164.asp>

Technique de broderie : comment reporter un motif sur un tissu :

<https://www.marieclaire.fr/idees/technique-de-broderie-comment-reporter-un-motif-sur-un-tissu,1335612.asp>

Technique de broderie : apprendre à broder un monogramme :

<https://www.marieclaire.fr/idees/technique-de-broderie-apprendre-a-broder-un-monogramme,1334424.asp>

Apprendre à broder sur un foulard :

<https://www.marieclaire.fr/idees/diy-recup-apprendre-a-broder-sur-un-foulard,1332365.asp>

10 idées de motifs à broder sur un Jean :

<https://www.marieclaire.fr/idees/customiser-un-jean-10-idees-de-motifs-a-broder,1131674.asp>

Broder des coussins sur le thème de la lune :

<https://www.marieclaire.fr/idees/broder-des-coussins-sur-le-theme-de-la-full-moon,1262377.asp>

Les principales techniques de broderie :

<https://www.marieclaire.fr/idees/les-principales-techniques-de-broderie,1101499.asp>

Le matériel de base pour se lancer en broderie :

<https://www.marieclaire.fr/idees/le-materiel-de-base-pour-se-lancer-en-broderie,1101494.asp>

Les meilleurs des broderies du Web pour débiter :

<https://www.marieclaire.fr/idees/les-meilleurs-des-diy-broderie-du-web-pour-debuter,1101483.asp>

*Chantal*



## Les bienfaits d'un journal intime pour l'adulte

Tenir un **journal intime** n'est pas une action réservée aux adolescentes éplorées. Bien au contraire! C'est un puissant outil premier? Se connaître mieux! Et aller mieux!



une action réservée aux adolescentes éplorées. Bien au contraire! C'est un puissant outil premier? Se connaître mieux! Et aller mieux!

Prendre le temps d'écrire (à la main, bien sûr!) sur ce qu'on vit peut avoir des répercussions positives dans notre vie. Qu'on ait l'habitude d'écrire le matin ou le soir, chaque jour ou quand le besoin se fait sentir, déjà on agit pour le mieux. **Voici 3 bienfaits d'écrire son journal intime.**

### Nous libérer

Quand on déverse sur papier, bien à l'abri du regard des autres, nos pensées profondes, on se libère de tout un poids. On déverse un trop plein qui nous empêche souvent d'aller de l'avant. Ceux qui écrivent le matin se sentent souvent «libre» pour accueillir une nouvelle journée. Ceux qui écrivent le soir ne rumineront pas toute la nuit les soucis du jour. Pour encore plus de bienfaits, on écrit à ces deux moments.

### Mieux nous connaître

L'écriture nous permet de mieux se connaître. On peut reconnaître dans nos écrits des schémas semblables ou des types de réactions qui nous caractérisent. En se relisant, on «apprend» sur nous, on peut se réajuster au besoin et on chemine! De plus, on peut constater notre évolution ce qui est une excellente chose.

### Être plus créatif

Pour trouver une solution à un problème, on a le réflexe de faire des listes de pour et contre. De fait, quand on écrit on trouve plus facilement des solutions et – mieux, encore! – des façons nouvelles d'observer une situation. Place aux nouvelles idées!

« L'écriture quotidienne dans un journal avec un processus structuré et stratégique, vous permet de concentrer vos accomplis, ce dont vous êtes vous êtes engagé à faire profitez plus profondément vous sentez au contact de réalisé et utilisez un niveau accélérer vos résultats »



efforts sur ce que vous avez reconnaissant et ce dont vous mieux demain. Ainsi, vous de votre voyage chaque jour, tout progrès que vous avez de clarté amplifié pour

*Chantal*

## Jeux de cartes pour personne seule

### Le Cube

Disposer les 32 premières cartes en de 4 lignes par 4 colonnes, faces cachées.  
Les 16 suivantes sont posées dessus, faces découvertes.

Le but est de sortir toutes les cartes du tableau en faisant des paires de cartes de même valeur (deux rois ensemble, par exemple).

Une carte masquée sur le dessus d'une pile peut être retournée.

Si vous ne pouvez plus faire aucune paire, la partie est perdue.



### Le Solitaire

Pour débuter une **partie de patience ou réussite**, vous devez tout d'abord répartir 28 cartes en 7 colonnes.

- 1ère colonne composée d'une seule carte face visible
- 2ème colonne composée d'une carte face cachée et d'une carte face visible
- 3ème colonne composée de 2 cartes face cachée et d'une carte face visible
- 4ème colonne composée de 3 cartes face cachée et d'une carte face visible
- 5ème colonne composée de 4 cartes face cachée et d'une carte face visible
- 6ème colonne composée de 5 cartes face cachée et d'une carte face visible
- 7ème colonne composée de 6 cartes face cachée et d'une carte face visible

Il vous reste alors 24 cartes qui feront office de pioche.

Le **but du solitaire** est de former 4 piles de cartes (chaque pile comprenant les cartes d'un même symbole) classées dans l'ordre croissant : As, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, Valet, Dame, Roi. Ces 4 piles sont à réaliser à côté des 7 colonnes. Chaque pile doit commencer par un As.

Pour commencer, essayez tout d'abord de placer les cartes visibles de chaque colonne dans les piles de symboles.

Si cela n'est pas possible, vous pouvez déplacer les cartes visibles entre les colonnes afin de pouvoir retourner les cartes cachées du dessous. Pour cela, il vous suffit de créer des suites décroissantes en alternant la couleur rouge et la noire dans les différentes colonnes.

*Exemple : Vous avez dans la 3<sup>ème</sup> colonne un 10 de trèfle et dans la 4<sup>ème</sup> colonne, un valet de cœur. Vous pouvez mettre le 10 à la suite du valet et ainsi retourner la carte cachée de la 3<sup>ème</sup> colonne.*

Si vous avez réussi à déplacer la carte visible d'une colonne vous pouvez alors retourner la première carte cachée et la déplacer si vous en avez la possibilité.

Quand toutes les possibilités ont été jouées, vous devez piocher une carte dans votre talon. Vous pouvez alors soit la mettre directement dans votre pile de symboles, soit la placer dans une des colonnes à la suite de la dernière carte visible.

Si vous ne pouvez pas jouer cette carte, vous devez la glisser sous votre talon et en reprendre une nouvelle jusqu'à ce que vous puissiez en placer une.

Une partie de solitaire se termine lorsque les 4 piles de symboles sont complètes.

**ATTENTION :** Vous ne pouvez pas gagner à tous les coups !!! Il est possible que vous soyez bloqué sans possibilité de jouer une carte. La partie s'arrête donc là.



## **SPIDER OU ARAIGNÉE SOLITAIRE**

2 jeux de 52 cartes

1 joueur

Déroulement d'une partie :

**50 cartes sont étalées sur 10 colonnes. Sur les 4 colonnes de gauche, l'on met 6 cartes et sur les 6 de droites l'on en met 5. Dans un premier temps elles sont placées faces cachées exceptées les deux cartes supérieures de chaque colonne. Les 50 cartes restantes forment le talon. L'objectif est de retirer toutes les cartes du jeu, sans être coincé par la position d'une carte.**

**Un autre objectif consiste à minimiser les déplacements pour réussir encore plus intelligemment. Les places peuvent se déplacer sur les colonnes quand elles sont vides, soit sur une carte de rang immédiatement supérieur, quelle que soit la couleur, de manière à former une suite.**

**Si aucune colonne n'est vide, et que l'on a besoin d'espace, on peut rajouter une rangée de cartes piochées dans le talon. Par contre si le talon est vide, la partie est à ce moment-là perdue.**

**Si l'on obtient une suite de l'as au roi, avec le même symbole on la retire du jeu.**

**Petit à petit les séries sont éliminées du jeu.**



**LE GAGNANT EST :**

**Le joueur lorsqu'il a usé de stratégie pour constituer des séries et qu'il ne reste plus aucune carte dans les colonnes.**

*Chantal*

## Peinture à numéros

### Les bienfaits de la peinture par numéros

La peinture par numéros, également appelée peinture numérotée ou peinture à numéros, est un loisir créatif constitué d'un croquis pré-dessiné sur une toile en lin, de petits pots de peinture acrylique et de pinceaux. Les différentes parties du dessin sont numérotées et correspondent à une couleur de référence, chaque pot de peinture comprenant un numéro correspondant aux différentes surfaces du croquis. Si beaucoup considèrent cette forme d'art comme étant simpliste, au contraire **elle recèle d'une multitude de bienfaits**. Sachez que la peinture par numéros est **à la portée de tous**. Notez par ailleurs que la peinture par numéros n'est pas seulement agréable à pratiquer, **elle peut également contribuer à stimuler nos sens et notre intellect**.

La peinture par numéros nous aide à oublier nos problèmes et à y prêter tout au long. La peinture par numéros est ainsi **très bénéfique pour l'adulte à la recherche d'un exutoire**. À ce titre, le cerveau d'une personne plus âgée est tout aussi sensible aux couleurs et aux formes présentées.



nous distrait et nous aide à grâce à l'attention que l'on de l'activité. La peinture

Faire de la peinture est une forme d'expression. **Elle expose non seulement les sentiments mais elle exprime également les idées, les convictions d'une personne**. La peinture à numéros, plus spécialement, nous aide à contrôler nos émotions, non pas à les minimiser ni à les refouler, mais à les exprimer d'une manière modérée et artistique. Souvent, on se sent le besoin de se détendre un peu en faisant quelque chose qui pourrait nous distraire. Avec la peinture par numéros, **l'art est à la portée de tous**.

Pour résumer, la peinture par numéros **apporte des bienfaits aussi bien psychologiques que moteurs**. Elle aide au **développement des compétences intellectuelles** et **favorise la concentration**. Elle permet en outre de **développer la créativité et le sens du rangement**. La peinture par numéros est indéniablement un moyen idéal à l'apprentissage de la peinture.



*Chantal*

## Peinture et dessin libres

Ce sont des loisirs créatifs assez faciles à pratiquer et cela sans dépenser une fortune. Il suffit d'un crayon ou d'un pinceau et d'un cahier pour commencer à produire ses œuvres. De fait, la peinture et le dessin étant des activités très accessibles et enrichissantes, nombreux sont ceux qui choisissent d'occuper leur temps libre en peignant ou en dessinant. Certains peuvent même y consacrer de longues heures. Toutefois, au-delà du plaisir que ces loisirs procurent, la peinture et le dessin sont aussi extrêmement bénéfiques pour la santé.



### *Les incroyables bienfaits pour la santé de la peinture et du dessin*

#### AMÉLIORATION DE LA CRÉATIVITÉ

Pour peindre et dessiner, il faut évidemment faire appel à son imagination. On peut choisir de représenter des maisons, des gens et des lieux, ou même ses émotions et ainsi produire de l'art abstrait. Comme il s'agit d'œuvres personnelles, chacun doit utiliser ses talents artistiques. **Ces activités jouent alors un rôle bénéfique dans le développement du cerveau.**



#### AMÉLIORATION DES APTITUDES À RÉSOUDRE DES PROBLÈMES

En plus de ces bienfaits, vous serez peut-être surpris d'apprendre que la peinture et le dessin peuvent également stimuler le développement de la pensée critique et la faculté à résoudre des problèmes. En fait, la peinture et le dessin permettent de se rendre compte qu'un problème peut être résolu de différentes manières. En prenant conscience des possibilités infinies que nous offre une simple feuille blanche, on développe sa capacité à penser de manière originale et innovante.

*La peinture et le dessin ouvrent l'esprit. En effet, cela permet d'aborder différentes tâches avec créativité et efficacité.*

#### LIBÉRATION DU STRESS

Parmi les bienfaits pour la santé de la peinture et du dessin, les plus importants sont peut-être ceux qui touchent aux aspects émotionnels. Beaucoup de gens utilisent l'art pour évacuer le stress.

Les pressions que l'on subit dans la vie pouvant être éreintantes, on peut avoir recours à la peinture et au dessin pour se détendre. Cela permet de se libérer des tensions que l'on a accumulées en les exprimant par la couleur et le dessin. En quittant temporairement le monde des peurs et des préoccupations, on entre dans celui du plaisir et de l'enthousiasme.

Libérer son stress peut s'avérer très bénéfique pour réduire les risques de développer d'autres maladies physiologiques.

## ÉMOTIONS PLUS POSITIVES

Grâce à ces bienfaits pour la santé de la peinture et du dessin, on peut également développer une personnalité plus optimiste et se sentir plus heureux. Le corps et l'esprit plus détendus, on peut ainsi mieux vivre.

### **La peinture et le dessin rendent heureux**

**Le matériel nécessaire peut se trouver au Dollarama ou dans une boutique spécialisée, tel Omer de Serre. Il vous suffit d'une toile pour la peinture, de pinceaux et de peinture acrylique. Pour le dessin une tablette de papier et quelques crayons. Avec ceci, vous pourrez vous mettre à l'œuvre.**

*Chantal*



## Les bienfaits thérapeutiques de la broderie de diamant

*La broderie de diamant est un loisir créatif, une activité manuelle qui permet de réaliser de beaux tableaux en relief par le biais de la mise en place de strass en diamants. Mais il est bien plus qu'un simple loisir, en effet il s'agit d'un art thérapie, qui représente plusieurs bienfaits thérapeutiques. Alors, voyons ensemble comment la broderie de diamant peut vous aider au quotidien !*



### La broderie de diamant aide à se détendre

Nos diverses occupations ne nous laissent pas parfois le temps de prendre soin de nous, de nous accorder un instant de repos. Les pressions au travail, les études, les obligations familiales, etc. peuvent être des facteurs qui favorisent le stress. Cependant, le stress conduit à des effets néfastes sur notre santé, physique et mentale. C'est pour cela qu'il est important de se **relaxer de temps en temps**, pratiquer la broderie de diamant nous permet justement de réduire nos stress quotidiens.

Quelques minutes suffisent largement à nous laisser hypnotiser par la réalisation d'un **tableau en broderie de diamant**. Nous serons concentrés par notre création, toutes les pensées négatives seront ainsi éloignées. Le stress et l'anxiété n'auront aucun effet sur nous, pendant un moment.



### La broderie de diamant aide à développer la créativité

Tout ce qui concerne la créativité est lié à notre cerveau droit. La broderie de diamant aide alors à stimuler cette partie. Et nous avons tous besoin d'un exutoire créatif, car il permet de soulager le stress. En pratiquant la **peinture au diamant**, nous pouvons exprimer notre créativité, bien que nous ne soyons pas tous dotés d'un talent artistique.

En outre, une étude en psychologie a démontré que les personnes créatives et enjouées, ont une meilleure santé plus que les autres. De ce fait, il est essentiel pour notre bien-être de rester créatif, même si l'on pense qu'on a passé l'âge. La **broderie de diamant est un loisir créatif** qui nous permet facilement de faire valoir notre créativité. Au fur et à mesure où l'on pratique, nos techniques s'amélioreront, et nous pouvons faire exprimer notre esprit créatif.

## La Broderie de diamant renforce la confiance à soi

Le manque de confiance en soi est un véritable blocage dans tout ce que nous entreprenons, si nous n'avons pas assez confiance en nous, nos projets n'aboutissent pas, que ce soit professionnel ou personnel. Lorsque l'on pratique la **broderie de diamant** pour la première fois, on a tendance à se sentir de ne pas être à la hauteur, rien qu'en regardant la quantité de diamants, on se décourage. Mais, il n'y a que le premier pas qui coûte ! Dès qu'on s'y lance, tout vient naturellement après. Et au fur et à mesure où l'on avance, une magnifique peinture commence à apparaître.

En effet, ce qui est bien avec la broderie de diamant, c'est que tout le monde peut le pratiquer, avec ses instructions claires, on arrive à créer une magnifique peinture. Et c'est ce sentiment d'avoir réalisé quelque chose de magnifique qui augmente notre **confiance en soi**.

Bref, bien que la **broderie de diamant** soit considérée comme une simple activité manuelle, il présente de nombreux bienfaits thérapeutiques. Il nous aide à **diminuer notre stress quotidien**, et il nous permet également d'avoir plus confiance en nous.

***Alors n'hésitez pas à vous adonner à ce passe-temps, vous pouvez n'en tirer que du bienfait !!***



*Chantal*

## Pâte à modeler et ses bienfaits

Faire une pâte à modeler maison : c'est possible !

### Ingrédients

- 2 verres de farine
- 1 verre de sel fin
- 1 verre d'eau
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale



### Étapes de la recette

1. Mélangez la farine et le sel dans un saladier
2. Ajoutez progressivement l'eau et l'huile tout en mélangeant, jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène
3. C'est prêt !

La pâte pourra se conserver dans une boîte hermétique.

*Pour avoir de la pâte à modeler de couleur, il vous suffit d'ajouter du colorant alimentaire.*

## Ce que la pâte à modeler peut apporter à l'adulte ?

### Un soin préventif pour l'arthrose

« Arrête de faire craquer tes doigts, est grand temps de vous révéler, que infondée. Non seulement, ce n'est surtout, ce n'est pas parce que tu tu n'en auras pas !



tu vas avoir de l'arthrose ». FAUX. Il ceci n'est que pure légende urbaine pas un déclencheur d'arthrose, mais n'as jamais fait craquer tes doigts que

En effet, c'est une maladie qui touche de plus en plus de personnes dès l'âge de 60 ans. D'ici 2050, l'OMS estime que 130 millions de personnes dans le monde souffriront d'arthrose. Environ 40 millions d'entre elles seront fortement handicapées par la maladie.

Le problème étant qu'une fois cette maladie déclarée, cette dernière n'est pas guérissable. Il est donc primordial de se sentir concerné dès maintenant et de prévenir le risque d'arthrose.

Pour cela il existe 1 solution : faire du sport.

Pour d'abord éviter le surpoids mais aussi faire travailler vos articulations. Or les parties du corps les plus touchées par l'arthrose sont les genoux, les hanches, les pieds, les vertèbres et les doigts.

Pourtant force est de constater que vous ne faites pas beaucoup travailler les articulations de vos doigts lorsque vous faites du sport.

La pâte à modeler est donc une solution de complément au sport pour prévenir l'arthrose. Pétrissez au moins 5 minutes par jour la pâte dans vos mains en jouant avec vos doigts afin de prévenir la maladie.

### **Un exercice efficace pour évacuer la colère et le stress**

Les enfants ne sont pas les seuls à pâte à modeler. C'est également moyens pour évacuer le stress ou la Aujourd'hui, on ne vous conseillera méditation ou le yoga pour libérer Lotus vous effraie, vous avez telles que le modelage !



pouvoir profiter des bienfaits de la pour tout âge, un des meilleurs colère. jamais assez de pratiquer la votre esprit. Mais si la position du d'autres solutions à porter de mains,

Vous avez un oral d'examen demain, un entretien d'embauche, ou une réunion importante et vous sentez le stress vous envahir... Hop hop hop ... Prenez vite de la pâte à modeler et défoulez-vous dessus. Tordez là, enfoncez bien vos doigts dedans et prenez de grandes respirations. Cette petite pâte innocente deviendra un vrai exutoire pour vos anxiétés. Tripotez là dès que le besoin se fait ressentir.

Cela marche également lorsque vous êtes en colère, contre quelqu'un ou contre vous-même. Prenez la pâte. Laissez sortir à travers votre main dominante (celle qui a le plus de force) vos pensées négatives et toute votre colère. Ne laissez plus vos émotions vous gouverner dans ces situations et retrouverez alors votre calme et votre raison. Avec le temps, vous deviendrez sûrement accro et vous ne sortirez plus sans votre petit pot de pâte à modeler.

Alors peut-être que les addictions sont mauvaises, mais en temps de crises on a tous nos péchés mignons... Et à choisir, n'est-ce pas plus sain le modelage que de fumer ou de se ronger les ongles ?

***C'est un geste quotidien simplement banal mais qui peut se révéler salvateur de votre sérénité.***



*Chantal*

## Fabriquer de la pâte à sel

La pâte à sel est une recette de pâte à modeler à base de farine et de sel très simple à faire et vraiment économique. Cette pâte durcissante est super amusante et parfaite pour créer divers projets de bricolage. Créez des décorations uniques, des cadeaux pour les anniversaires ou amusez-vous pendant des heures simplement en la manipulant. Vous verrez, vous serez étonné du plaisir que l'on peut y prendre!

### Ingrédients pour faire de la pâte à sel:

- Une tasse de sel fin ;
- deux tasses de farine ;
- 3/4- 1 tasse d'eau tiède.



### Faire sa pâte à sel étape par étape

**Étape 1 :** Préparer les ingrédients

**Étape 2 :** Incorporer tous les ingrédients secs et ajoutez l'eau

**Étape 3 :** Mélanger la pâte à sel (*Mélanger la préparation avec les mains. Ce sera plus facile et vous pourrez ajuster la recette plus facilement.*)

**Étape 4 :** Mettre la pâte sur une surface propre.

**Étape 5 :** Pétrir (*La pâte à sel doit être souple et ne pas coller aux doigts*)

**Pétrissez, jouez et créez vos projets en pâte à sel.**

### Ma pâte à sel est trop friable, que faire?

Si votre pâte est trop friable ou qu'elle se défait en mille morceaux, il suffit d'ajouter un peu d'eau, de pétrir et de répéter ces deux étapes jusqu'à ce qu'elle soit souple et facile à travailler. Si au contraire, elle est trop molle ou trop collante, ajoutez de la farine et travaillez la pâte pour bien mélanger les ingrédients. *Attention, ajustez toujours la recette en ajoutant l'eau ou la farine en petites quantités. N'oubliez pas de bien la pétrir à chaque ajout.*

### Comment la colorer?

- du colorant alimentaire en gel ou en liquide;
- des colorants pour savons et cosmétiques;
- de la gouache (peinture à eau de bonne qualité);
- ou des colorants naturels.



*Mais attention! Si vous en mettez trop, la pâte tachera les doigts et vos surfaces de jeux. De plus, vous risquez de changer la texture de votre pâte. Alors, allez-y avec parcimonie!*

## Aromatiser sa pâte à sel

Aromatisez votre pâte à sel avec:

- des huiles essentielles;
- des extraits naturels ou artificiels de vanille de menthe ou d'érable par exemple.

## Combien de temps se conserve la pâte à sel

La pâte se conservera jusqu'à 10 jours (ou plus) dans le frigo si vous la placez à l'abri de l'air. Pour un maximum de conservation, mettre la pâte à sel dans une pellicule plastique, puis dans un plat hermétique ou un sac refermable.

## Cuire ou laisser sécher ?

Sécher la pâte à sel 100% à l'air est la façon la plus facile de garder les créations intactes. Ça ne change pas la couleur, ni la taille ou la texture. Cependant, ça peut prendre des JOURS à sécher complètement.

Enfin, la pâte à sel cuite à 200F semble être la méthode la plus durable. Elle garde une belle couleur, durcit uniformément (4 heures pour des pièces de 2 cm ou plus de 6 heures pour 4 cm).

*Il est mieux de faire les deux.* Un temps de séchage de 12-24 heures va permettre de réduire le temps de cuisson de la pâte à sel et d'éviter la formation de bulles d'air pendant la cuisson. Ensuite, on enfourne à 200F de 4-6 heures, selon la grosseur de nos créations.



## Casse-tête... bon pour le cerveau

### LES BIENFAITS DES CASSE-TÊTE ADULTES

Jouer est important pour les enfants ... comme pour les adultes. Et les casse-têtes ne font pas exception ! Et si, malgré son nom, le casse-tête était en fait en même temps un moyen de stimuler votre cerveau et une incitation à la détente ?

#### Moins de stress.

Aujourd'hui, le stress est partout : travail, maison, vie hyperactive et hyperconnectée ... autant de raison pour avoir les nerfs et le cerveau en ébullition ! Pour calmer tout ça, rien de tel qu'un casse-tête pour se détendre. On fixe peu à peu notre attention sur le jeu, on fait le vide et on prend de la distance avec la réalité ... Mais ce bienfait n'est pas garanti pour tout le monde ! Si le choix du casse-tête n'est pas bon, ou trop complexe, il peut avoir l'effet inverse ! A vous de faire des essais pour trouver votre anti-stress et le chemin de la détente !



#### Garder son cerveau en forme.

Comme on fait de la marche pour faire travailler son cœur et le garder en forme, on fait des casse-têtes pour faire travailler ses neurones et garder son cerveau en forme ! On le stimule, le sollicite, on fait travailler son esprit cognitif en stimulant différentes zones. Une gymnastique mentale et intellectuelle qui vous gardera en pleine forme ! Et comme pour les enfants, tous nos sens seront mis à contribution. Capacité de perception et de raisonnement, concentration, réflexion, logique, patience ... autant d'aptitudes qui seront activées quand on résout un casse-tête.

#### Une meilleure mémoire.

Résoudre des casse-têtes ou des puzzles sollicite la mémoire de travail et la mémoire épisodique. C'est pour cela qu'ils améliorent la mémoire à court et à long terme.



## Une activité familiale.

Quand on choisit des modèles simples et accessibles à tous, le casse-tête peut devenir un moment de partage et de convivialité en famille ou entre amis. Il permet de se réunir et d'unir ses forces autour d'un but commun : arriver à bout du casse-tête ! Pour ceux qui se jouent à plusieurs, ce sera l'occasion de mettre votre famille ou vos amis au défi ! Quelle équipe sortira vainqueur ?



## Motricité des doigts.

Pour les personnes ayant des soucis de perte de mobilité ou des troubles musculaires des mains et des doigts (accident, rééducation, rhumatisme ...), les casse-têtes peuvent aider à retrouver de la motricité et permettent de continuer les gestes minutieux du quotidien. Les jeux d'encastrement et de manipulation d'objets font travailler la préhension et la dextérité manuelle. Ces stimulations sensorielles préviendront ou atténueront ces troubles en faisant travailler la motricité fine.

*Chantal*



## Les 5 bienfaits insoupçonnés de la lecture sur la santé

**Se plonger dans un bon roman permet de voyager sans bouger de son canapé. Mais concrètement, la lecture a-t-elle de réels bienfaits sur notre cerveau et notre intellect ? Oui, mille fois oui même. Et on vous explique même ce qui se passe dans votre tête quand vous ouvrez un bouquin.**

### 1. La lecture stimule le cerveau

Tous les amoureux de la lecture vous le diront : lire rend heureux... et parfois un peu accro aussi. Et non seulement cette activité est bonne pour le moral, elle permet aussi de d'alimenter notre cerveau. Tout comme le tricot qui stimule les connexions neuronales et leur efficacité, la lecture fait travailler plus clair. C'est donc une véritable gymnastique du cerveau qui s'opère lorsqu'on se plonge dans un bouquin. Lire régulièrement aiderait même à réduire la détérioration cognitive de 32%. Bref, si vous voulez garder vos méninges en bonne santé, ouvrez un livre.



### 2. La lecture réduit les risques d'Alzheimer

Lire n'est pas le remède miracle à certaines maladies neurodégénératives. Néanmoins, une étude publiée en 2001 s'adonne à certaines activités puzzles, les échecs, ou la lecture – que les autres de développer la démence. Robert P. Friedland, l'un des chercheurs en charge de l'étude, estime que le cerveau fonctionne comme n'importe quel autre organe du corps. Il a tout simplement besoin d'être stimulé pour ne pas s'user trop vite. "Tout comme une activité physique renforce le cœur, les muscles et les os, une activité intellectuelle renforce le cerveau et l'aide à lutter contre certaines maladies", conclut le professeur.



### 3. La lecture réduit le stress

Pour mettre K.O. l'anxiété, il y a ceux qui vont ouvrir une bonne bouteille de vin, ceux qui vont pratiquer le yoga, et ceux qui vont ouvrir un bon livre. Oui, parce qu'en plus de faire du bien à notre cerveau, la lecture aide à réduire considérablement le stress. Se faisant, on oublie pour un temps nos soucis, et les tensions qui étaient apparues dans nos muscles et notre cœur disparaissent petit à petit, la lecture permet de réduire le stress de 68%.



*"Se perdre dans un livre est la relaxation ultime. Peu importe le livre que vous choisissez, en vous laissant absorber par lui, vous échappez à vos soucis et au monde réel qui peut être source de stress".*

#### 4. La lecture aide à mieux dormir

Si vous avez du mal à trouver le sommeil, le mieux est encore de lire un peu avant d'éteindre la lumière. En ouvrant un bouquin chaque soir, on instaure un rituel. Un signal est alors envoyé à notre corps pour lui faire comprendre qu'il est temps de se reposer. Mais attention, cela ne vaut pas pour les lectures sur ordinateurs, tablettes ou téléphones intelligents.

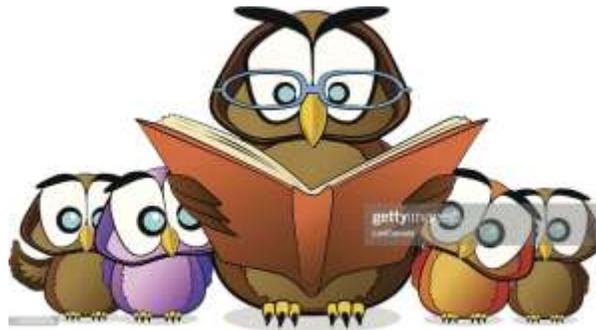


#### 5. La lecture contribue au développement du vocabulaire

C'est logique finalement. Plus on lit, plus on enrichit son vocabulaire.



*Chantal*



## Bibliothèque de Sherbrooke Éva-Sénécal – Bertrand-Delisle – Saint-Élie

### S'abonner aux bibliothèques

L'abonnement aux services des bibliothèques du réseau est gratuit pour tous les résidents de la Ville de Sherbrooke. Il se fait sur place, à l'une des trois bibliothèques du réseau : Éva-Sénécal, Bertrand-Delisle et du secteur de Saint-Élie.



### Les preuves d'identité :

Au moment de vous abonner, vous devez présenter une preuve d'identité et une preuve de résidence officielles.

### Les preuves d'identité acceptées (ne contiennent pas nécessairement l'adresse) :

- Permis de conduire
- Carte d'assurance maladie
- Passeport
- Carte de résident permanent
- Carte valide provenant d'une institution d'enseignement reconnue

### Les preuves de résidence acceptées :

- Permis de conduire
- Document officiel provenant de la municipalité
- Document officiel provenant du gouvernement provincial ou fédéral
- Carte valide provenant d'une institution d'enseignement reconnue
- Compte d'un service public reconnu datant de 6 mois ou moins : électricité, gaz, téléphone
- Document officiel provenant d'une institution bancaire ou de crédit, datant de 6 mois ou moins



**Les preuves de résidences suivantes ne sont pas acceptées :**

- Carte d'hôpital
- Carte de l'âge d'or
- Bail
- Carte professionnelle
- Chèque personnalisé



### **Types d'abonnement**

Les résidents de la Ville de Sherbrooke ont le type d'abonnement régulier, qui est gratuit et donne accès à l'ensemble des services.

Pour plus d'informations, sur les heures d'ouverture de la bibliothèque, vous pouvez composer le 819 821-5596, faites le 1, 2 et 1 ou nous joindre par courriel à l'adresse [bibliotheque@sherbrooke.ca](mailto:bibliotheque@sherbrooke.ca)

*Chantal*

## Produire de nouvelles plantes avec des boutures en 10 étapes

*La méthode du bouturage est le moyen le plus efficace, le plus simple et le moins onéreux de multiplier un grand nombre de végétaux.*

*La bouture est une partie de la plante qui se coupe au sécateur avant d'être plantée en terre, dans un godet ou encore directement dans de l'eau.*

*Placée sous des conditions appropriées de température, d'humidité, et de nutriments, la bouture produira des racines.*

*Bouturer est facile, il suffit de respecter quelques règles. Voici notre pas-à-pas pour **faire une bouture**.*

### 1. Prélevez la bouture



La bouture doit être saine, c'est-à-dire :

- Ne présenter ni maladie, ni blessure, ni insecte;
- Avoir au moins trois ramifications (yeux);
- Posséder quelques feuilles (mais aucune fleur) et au moins 10 à 15 cm de long.

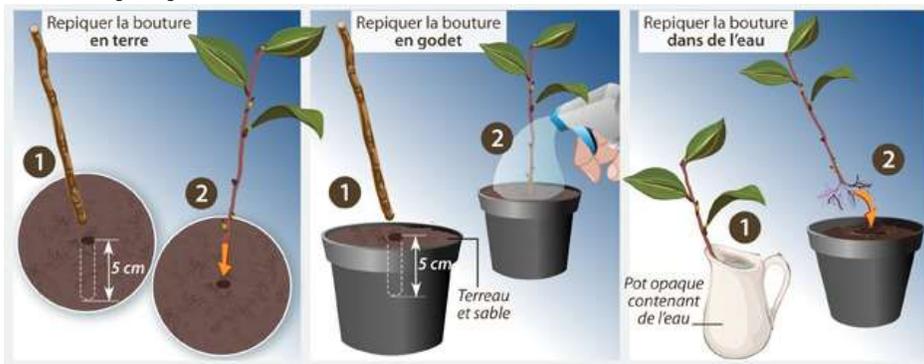
Pour prélever la bouture :

- Prélevez la bouture de la plante mère;
- Sectionnez-la **sous un œil**, à l'aide d'une paire de ciseaux ou d'un sécateur propre, idéalement sous un angle de 45°;
- Réduisez le feuillage en ne conservant que 3 feuilles en haut de la bouture.

## 2. Préparez la bouture

- Utilisez un couteau bien aiguisé ;
- Enlevez l'écorce juste sous un nœud **sur 1 cm de hauteur et seulement quelques millimètres d'épaisseur** (laissez la tige en état dans le cas d'une bouture herbacée);
- Retirez le bourgeon terminal (si existant), pour privilégier la formation des racines et non l'allongement de la tige.

## 3. Repiquez la bouture



### En terre

- Procédez sans attendre, le rameau ne doit pas dessécher;
- Creusez à l'aide d'un bâtonnet un trou de **5 cm de profondeur**;
- Plantez en terre le côté coupé de la bouture;
- Arrosez régulièrement à l'aide d'un pulvérisateur.

### En godet

- Repiquez la bouture dans des petits pots contenant un mélange léger de terreau et de sable ;
- Creusez à l'aide d'un bâtonnet un trou de **5 cm de profondeur** ;
- Arrosez régulièrement à l'aide d'un pulvérisateur.

**Avantages :** vous pouvez augmenter l'humidité ambiante de votre bouture en enserrant le pot dans un sac plastique, et vous pouvez choisir son emplacement.

**Inconvénients :** vous devrez ensuite la manipuler pour la mettre en terre après qu'elle ait fait ses racines.

## Dans de l'eau

- Plongez la bouture dans un **pot opaque** contenant de l'eau ;
- Changez l'eau régulièrement (tous les 5 à 7 jours) ;
- Patientez quelques semaines ;
- Plantez ensuite la bouture et ses racines préférentiellement au printemps, en début d'été ou début d'automne .

## Conditions optimales

Dans les deux cas, la bouture doit se trouver dans un environnement :

- Lumineux (mais sans exposition directe au soleil, l'idéal étant la mi ombre) ;
- Humide et chaud ;
- À l'abri du vent.

Les racines apparaîtront au niveau des yeux d'ici 3 à 4 semaines.

*Chantal*

## Les pierres précieuses ont un langage

**Découvrez la lithothérapie et offrez des pierres correspondantes à l'énergie que vous souhaitez insuffler à celui ou celle qui les recevra !**

Vous recevrez ou offrirez peut-être une pierre précieuse pour les fêtes de fin d'année ? Mais savez-vous que les pierres ont chacune une signification et une correspondance au corps, **en fonction de leurs couleurs ou de leurs formes.**

C'est la lithothérapie, une médecine douce qui utilise l'énergie que contiennent les minéraux, non pas pour soigner les gens, mais pour leur apporter une certaine harmonie ou un certain équilibre. Les pierres sont des minéraux qui proviennent de la Terre, elles contiennent donc forcément **des énergies qu'elles peuvent transmettre** à ceux qui les portent.



### AGATE



Étant la pierre du respect, l'agate vous apportera la force, le courage et la confiance. Elle vous permettra ainsi de faciliter la prise de vos décisions. Au point de vue physique, l'agate sera bénéfique pour votre système nerveux et digestif. De plus, elle pourra être efficace contre la perte de vos cheveux, l'urticaire et les infections virales. Les litho thérapeutes indiquent que l'agate est bonne pour la gorge et les cordes vocales. Elle vous protégera des changements hormonaux, avant et après la grossesse.

### AIGUE MARINE



Pierre de la communication. L'aigue-marine favorise un discours clair et posé. Elle aide à communiquer avec plus de douceur et apporte une meilleure écoute. Elle renforce l'amour naissant et l'amour des couples. Utilisée pour aligner les chakras du cou, cette pierre a des vertus thérapeutiques sur le système respiratoire, la gorge et les cordes vocales. Elle renforce le système immunitaire, régularise le rythme cardiaque et améliore la circulation sanguine. Elle est fréquemment utilisée pour soulager le mal des transports.

### AMÉTHYSTE



L'améthyste est un cristal de quartz de teinte violette. Elle est grandement utilisée dans la pratique de la méditation car l'améthyste apporte le calme à l'esprit. Elle vous permet ainsi de retrouver votre équilibre interne. Utile aux artistes, elle stimule grandement la créativité. Au point de vue physique, l'améthyste aide à se libérer de certaines dépendances. C'est la pierre idéale pour chasser les maux de tête ou les troubles du sommeil. Elle protège également des accidents de voyage.

### AVENTURINE



L'aventurine nous apporte une tranquillité intérieure et dissout la mélancolie. Elle renforce le contrôle de soi-même, en plus de rendre son possesseur généreux et fidèle. Elle peut résoudre les problèmes liés au cœur. Utile aux timides et à ceux qui ont tendance à se laisser dominer par les autres, l'aventurine favorise la liberté de pensée. Pierre de bien-être et de confiance en son potentiel réel. L'aventurine sera parfaite pour vous aider à régler tous vos problèmes de peau, pellicules ainsi que pour ralentir la chute des cheveux.

## CITRINE

Quartz lustré et très  clair de couleur jaune orangé et or, la citrine est réputée comme étant la « pierre du succès ». Elle favorise l'abondance, surtout en affaires. Rayonnante d'énergie positive, la citrine offre une protection générale de tout le corps et l'esprit. Si vous avez des troubles du sommeil ou des cauchemars c'est la pierre idéale pour vous. La sensualité et la sexualité peuvent de plus être accentuées par la citrine. N'absorbant aucune énergie négative, cette pierre n'a pas besoin d'être « nettoyée » ou « rechargée ».

## FLUORITE

Aiguisant  les facultés intellectuelles et favorisant la prise de décision, la fluorite aide la concentration et fortifie la mémoire en diminuant le stress. Utilisée lors de séance de méditation, la fluorite stimule l'intuition. Elle est aussi très utile pour aider les enfants. Précieuse pour soulager la grippe et les infections virales, la fluorite a de grandes influences sur le foie, les poumons et sur les maladies telles que l'ostéoporose, l'arthrite et l'arthrose. Elle favorise également la régénération des tissus.

## GRENAT

Pierre  de vitalité, le grenat favorise l'apport d'énergie vitale nécessaire à l'action, il donne le courage d'entreprendre des projets et permet d'aller droit au but. On lui associe la puissance de la volonté, une meilleure confiance en soi et le succès. Le grenat réduit les tabous et inhibitions de son porteur. Il permet aussi la libération de comportements négatifs, du découragement et est bénéfique contre les dépressions nerveuses. Le grenat aide à réguler la tension artérielle et favorise la bonne circulation du sang à travers le corps.

## HÉMATITE

L'hématite  est idéale pour combattre la fatigue. Elle stimule la concentration, la mémoire, procure vitalité et dynamisme. De plus, cette pierre transmet énergie, courage et détermination dans les périodes difficiles. Elle permet d'être à l'écoute de soi et des autres afin de mieux déceler ce qui ne va pas. Parfaite pour atténuer la timidité des femmes. Elle augmente la confiance en soi, apaise et déstresse celui ou celle qui la porte. Elle agit positivement sur la convalescence. Également, efficace contre l'anémie.

## JADE

C'est une  pierre de sagesse et d'harmonie. Il favorise la concentration et est reconnu pour offrir beaucoup de motivation à celui qui le porte. Si vous êtes en quête de paix intérieure le jade saura vous guider. Il rend plus tolérant et est conseillé pour encourager toute négociation. De plus, il a de nombreuses vertus médicinales comme renforcer le système immunitaire et diminuer les risques d'infections urinaires. Il allégera vos maux de tête et/ou vos migraines. De plus, le jade est bénéfique si vous avez des troubles de sommeil.

## LABRADORITE

Aimée grâce à sa grande  beauté, la labradorite est une pierre très puissante qui favorise l'intellect, l'inspiration et l'intuition. Elle stabilise l'humeur en activant l'équilibre, la constance des émotions et aide à surmonter le stress et l'angoisse. Aussi, elle protège la personne qui la porte contre les énergies psychiques et les pensées négatives. Par l'énergie qu'elle apporte, la labradorite soulage également les personnes atteintes de grandes fatigues, d'emphysème et peut apaiser les maux de tête ou les migraines par un léger frottement aux endroits douloureux.

## MORGANITE



La morganite est tout aussi délicate que puissante pour attirer à vous le bonheur et l'amour elle vous enveloppe d'un sentiment de sécurité. Ses propriétés ressemblent beaucoup à celles du quartz rose, la morganite est aussi utilisée pour le chakra du cœur pour faire circuler l'amour autour de vous. Lorsqu'il est offert à la personne de votre cœur, car cette pierre évoque la passion. La morganite permet également d'être plus empathique envers les autres. Au niveau physique, cette perle semi-précieuse rare apaise le stress, les problèmes cardiaques et les problèmes respiratoires.

## OEIL DE TIGRE



Parfait pour se concentrer et se recharger d'énergie. Sa vibration apaise les émotions, les nostalgies et stimule l'envie de travailler. Cette pierre nous apprend à dépasser les préjugés. Il chasse les ondes négatives de chez soi. C'est la pierre de l'instinct, elle aiguise l'intuition et permet de prévenir les difficultés inhérentes aux affaires et aux entreprises financières. L'œil de tigre fortifie les os et les articulations. Il a un effet apaisant en cas d'essoufflement et d'asthme.

## OPALE



Cette pierre est considérée comme un porte-bonheur. Elle évoque la pureté et l'espoir. C'est également la pierre de naissance du mois d'octobre. Elle est très puissante et il est déconseillé de la porter avec d'autres pierres. Elle renforce nos états d'âme et amplifie nos qualités. Elle est calmante et favorise la réflexion. Elle éveille la sensualité chez celui ou celle qui la porte. Elle favorise les nouvelles rencontres. De couleur blanche, elle favorise le sommeil. Elle se recharge à l'eau mais éviter le sel.

## PIERRE DE LUNE



Elle apporte douceur et sensibilité. Elle assiste aux prises de décision délicates, car elle développe l'intuition. Pierre féminine elle symbolise la tendresse. Elle pourrait aider les mères qui s'inquiètent pour leurs enfants. C'est un soutien précieux pour le bonheur conjugal car elle aurait le don de réconcilier les amoureux en froid. Elle est très précieuse en cas de stérilité ou de ménopause. Elle stimule la fécondité et favorise l'équilibre hormonal. De plus, elle aide à apaiser les douleurs gastriques et menstruels. Elle amène protection au voyageur et porte chance.

## PIERRE VOLCANIQUE



Idéale pour l'absorption des huiles essentielles par son aspect poreux, la pierre volcanique est une pierre protectrice riche d'énergie créatrice qui est utilisée pour fortifier l'intellect, éclaircir la pensée, repousser les énergies malveillantes et les maladies sous toutes leurs formes. C'est une pierre d'enracinement permettant un lien fort à la Terre. Elle stimule les personnes portant cette pierre à être joyeux, spontanées et à se reconnecter à eux-mêmes. De plus, la pierre volcanique est associée à la puissance virile et la rigueur sexuelle.

## PYRITE



Servant d'excellent bouclier énergétique, la pyrite est utilisée pour sa puissance très positive permettant de rediriger les énergies négatives à la terre. Favorisant le développement de votre plein potentiel et la confiance en soi, elle encourage aussi les capacités, les idées et la diplomatie. Elle agit sur la frustration et les problèmes d'anxiété. Laissant place à un regain d'énergie, la pyrite aide les personnes vivant de l'épuisement à surmonter leur fatigue.

## QUARTZ



Depuis l'Antiquité, ses pouvoirs sont utilisés autant pour la guérison que pour retrouver l'équilibre et l'harmonie. Parfait pour canaliser les énergies, et éliminer la négativité. Il peut servir de bouclier de protection. Son énergie lumineuse aide également à se libérer du stress. C'est le cristal idéal pour amplifier les vibrations des autres pierres et cristaux. Le Quartz aide à développer le don et montrer la voie pour atteindre le but que l'on s'est fixé. Également, précieux pour les douleurs de dos.

## RHODONITE



La Rhodonite est la pierre de l'endurance et de la confiance en soi. Elle symbolise également la paix et la tranquillité d'esprit. Elle peut être d'une aide précieuse lors de période d'examens, car elle accroît les facultés d'apprentissage ainsi que la persévérance. C'est une pierre qui apporte la tendresse et l'amour. Elle a le pouvoir de pacifier les situations conflictuelles. Dans l'antiquité, la rhodonite s'offrait en cadeau pour exprimer son amitié. Très utile en période de convalescence, car elle apporte la confiance sur le chemin de la guérison.

## TOURMALINE



Pierre d'ancrage, la tourmaline est la pierre tout indiquée pour vous encadrer, pour vous ramener à la réalité, à ne pas avoir la tête dans les nuages, et donc à être réaliste, à voir les choses concrètement. Elle vous aide à relever de nouveaux défis et elle favorise la prospérité. La tourmaline peut aussi aspirer les énergies néfastes des personnes, il arrive même de voir la pierre se fissurer lorsqu'elle entre en contact avec un flux considérable d'énergies négatives. La tourmaline peut améliorer la circulation sanguine. Cette pierre peut aider à combattre l'épilepsie.

## TURQUOISE



La turquoise réaligne les Chakras. Pierre de calme et de sérénité, elle protège notre entourage de nos propres énergies négatives et repousse celles des autres, ce qui nous rend plus agréable, plus confiant et améliore notre relationnel. Excellente contre l'épuisement et la fatigue. Diminue les crises de panique. Favorise l'écoute des autres. Purifie le sang, équilibre le taux de sucre et de cholestérol. Vertus anti-douleurs et anti-inflammatoires, directement sur la zone à traiter.

*Amélie*

## Quelques façons de faire sa part pour l'environnement

On peut tous agir pour préserver l'environnement en posant de petits gestes. Voici quelques trucs et astuces faciles à appliquer au quotidien pour faire notre part.



- **On remplit une bouteille d'eau qu'on garde au réfrigérateur** pour éviter de faire couler l'eau du robinet jusqu'à ce qu'elle soit assez froide.
- Pour laver la vaisselle ou les fruits et légumes, **on met un bouchon dans le fond de l'évier ou de l'eau dans un grand bol** plutôt que de laisser couler l'eau.
- **On met le lave-vaisselle en marche uniquement lorsqu'il est plein** à ras bord et on fait sécher nos verres et nos assiettes à l'air libre. Cela demande moins d'eau et d'énergie.
- Dans les lunchs, **on place les sandwichs, crudités ou biscuits dans des contenants réutilisables** plutôt que dans des sacs de plastique, de la pellicule de plastique ou du papier d'aluminium, et on limite notre consommation de produits préemballés (jus, yogourts, compotes, etc.).
- **On baisse le chauffage de quelques degrés** quand on se met au lit ou quand on sort. Un thermostat programmable peut le faire automatiquement.
- **On remplace les ampoules à incandescence par des modèles compacts fluorescents.** Ceux-ci sont plus chers, mais consomment moins d'énergie et durent de 6 à 10 fois plus longtemps.
- Si tous les ménages du Québec baissent d'un degré le chauffage de leur chez soi, la province économisera annuellement 200 millions de dollars sur sa facture d'électricité. (*Hydro-Québec*)
- **On fixe à notre pomme de douche un interrupteur de débit.** Il permet de couper et de rétablir l'eau à volonté d'un simple coup de poignet, sans changer sa température. En plus d'économiser l'eau, c'est bien pratique pour se savonner.
- **On arrose le soir**, quand le soleil n'évapore plus l'eau.
- **On emploie une tasse ou un verre réutilisable.** Si on achète régulièrement notre café sur la route, on investit dans une tasse avec un couvercle (en vente dans les quincailleries et les magasins de sport).
- **On utilise les deux côtés des feuilles de papier avant de les mettre à la récupération.** Le verso des documents peut servir de bloc-notes ou pour les dessins des enfants.
- **On fait fonctionner le lave-linge uniquement lorsqu'il est bien plein** et on utilise de préférence de l'eau froide ou tiède. Cela demande moins d'énergie et moins d'eau.

- L'été, on fait **sécher le linge sur la corde**.
- **On peut aussi fabriquer nos propres produits de nettoyage**. Ces recettes maison, à base de savon pur, d'huiles essentielles, de vinaigre ou de bicarbonate de soude, sont bien plus douces pour l'environnement que les nettoyants commerciaux et seraient tout aussi efficaces.
- **On devient un pro du recyclage**. En triant bien, on augmente la qualité des matières secondaires (comme le verre ou le carton usagé) et donc leur valeur marchande.
- De temps à autre, **on achète des articles usagés plutôt que neufs**. Cela encourage les gens à ne pas jeter ce qui est encore utilisable et aide à préserver les ressources naturelles.
- **On apporte nos sacs**. On peut réutiliser nos sacs de plastique ou se procurer des cabas en tissu. Pour toujours en avoir sous la main, on les laisse dans le coffre de notre voiture, dans notre sac à dos, au bureau, dans le garage, etc. On trouve des sacs de toile dans plusieurs magasins d'alimentation.



*Chantal*

## Faire du tri dans ses placards – 10 questions à se poser



*Il est temps de faire un tri dans nos placards pour ne garder que les vêtements que nous allons porter et les autres pas. Nettoyer le placard à vêtements n'est pas une tâche facile, car nous sommes confrontés à beaucoup de doutes et de conflits internes. Il est temps de désencombrer et faire le tri des placards en se posant 10 questions.*

### **1. Combien de fois par an nous le portons ?**

Plusieurs fois, nous gardons des vêtements que nous aimons dans le placard, mais nous ne trouvons jamais l'occasion de les mettre.

Faites-y face, si vous ne l'avez jamais porté ou ne le faites pas plus d'une fois par an, vous feriez mieux de faire de la place pour des vêtements utiles. En outre, vous pouvez toujours récupérer l'argent en le vendant dans sur certaines applications (ex. : black market).

### **2. Est-ce conforme à mon style actuel ?**

Les années nous font changer et évoluer à tous les niveaux, et cela affecte aussi la mode. Peut-être que ce vêtement qui vous a rendu fou à 30 ans ne correspond plus à votre style actuel.

C'est quelque chose de naturel et un signe indéniable que vous êtes sur la bonne voie, en acceptant chaque étape stylistique de la vie sans vous ancrer dans le passé.

Si vous ne vous sentez plus apte à porter des vêtements d'un style différent, il n'y a pas de honte. Changez. C'est le meilleur !



### **3. Est-ce que le style est dépassé ?**

Il y a des vêtements qui, en raison de leur tissu ou de leur motif, sont difficiles à combiner une fois la tendance passée. Est-ce le cas de ce vêtement ? Si la réponse est oui, jetez-le hors de votre placard.

#### **4.Est-ce que je me sens bien ?**

Nous aimons porter des vêtements amples qui nous donnent du confort.

Vous sentez-vous bien lorsque vous portez ce vêtement ? Est-ce doux et confortable ou plutôt inconfortable ? Et qu'en est-il de votre niveau de sécurité ? Cela vous donne-t-il du pouvoir ou ne vous sentez-vous pas du tout sûr de vous en le portant ?

Posez-vous ces questions avant de vous en débarrasser de certains vêtements ou de la garder, car si les réponses sont négatives, ce sera sûrement un de ces vêtements que vous ne portez jamais et qui restent dans votre placard.



#### **5.Est-ce que je le garde parce que le vêtement a coûté cher ?**

Une erreur courante et compréhensible est de garder un vêtement en raison de son prix élevé. Peut-être s'agit-il d'un manteau en laine imprimé ou d'une robe de soirée que vous avez achetée pour assister à un événement spécifique.

Cependant, à moins que nous ne parlions de pièces de design emblématiques et intemporelles, il ne sert à rien de garder ces vêtements que nous ne porterons plus jamais dans notre placard. Au lieu de cela, nous vous conseillons d'essayer de les vendre...

#### **6.Est-ce toujours à ma taille ?**

Comme c'est typique ! Il y a sûrement dans votre armoire beaucoup de vêtements d'il y a plusieurs années qui ne vous servent plus, soit parce que vous avez augmenté de taille, soit parce que vous avez pris une taille...

Dans tous les cas, sortez-les de là et ne gardez que les vêtements qui vous vont. Vous savez déjà que si vous avez pris du poids, c'est une véritable torture de voir ce vêtement tous les jours et de vous écraser mentalement avec l'obsession de le rentrer. Ne faites pas ça...



#### **7.Garder un vêtement parce que c'est un cadeau**

Un cadeau de votre mère, de votre mari, de votre fille, de vos amis ... Oui, le détail était précieux, mais peu importe vos efforts, vous n'aimez pas ce vêtement et vous ne l'aimerez jamais. Essayez de mettre la sentimentalité de côté et gardez le souvenir dans votre esprit. Au final, c'est ce qui compte!

### 8.Est-ce que je l'achèterais de nouveau ?

Si vous pouviez retourner dans ce magasin, achèteriez-vous à nouveau ce vêtement ? Vous n'avez peut-être aucun doute à ce moment-là, mais vous ne pensez peut-être plus de la même manière.

### 9.Un vêtement trop usé ou avec des défauts

D'autres fois, nous aimons tellement un vêtement que nous le mettons constamment, oubliant le fait qu'avec le temps, il s'abîme, jusqu'à ce qu'il devienne trop usé ou avec des trous. Il faut le remplacer par un nouveau.

### 10.Ne pas jeter avant de donner ou de vendre

Avant de jeter un vêtement dans la poubelle ou d'essayer de le vendre, demandez-vous si quelqu'un de votre famille pourrait l'utiliser. Ce que vous n'aurez pas vendu ni donné, prenez.

Pourquoi ne pas profiter de ce tri pour faire un geste envers les plus démunis ? De nombreuses associations ont besoin de **dons de vêtements** qui leur sont très utiles. Si vous avez des vêtements en bon état qui ne vous vont plus ou que vous ne portez plus, c'est le moment idéal pour faire un petit geste solidaire



*Trier, ranger vendre ou donner !!*

*Chantal*

## 7 raisons de faire son pain

- À 1,20 \$ la miche, ce pain est une vraie aubaine.
- Une fois au four, la maison s'emplit de cette alléchante odeur qu'on aime tant quand on passe devant une boulangerie.
- Parce que rien ne bat le goût du beurre fondant sur une épaisse tranche de pain toute chaude.
- Parce qu'à tout coup, on aura du pain frais sous la main.
- Parce que ça impressionne toujours la visite et fait toujours sensation en cadeau d'hôtesse, enveloppé dans un beau linge à vaisselle.
- Pour le sentiment de fierté qu'on obtient à tout coup quand on fabrique quelque chose de ses propres mains.
- Et surtout, parce que cette recette est tellement facile qu'on se demande plutôt pourquoi on ne ferait pas son pain soi-même.



*L'être humain mange de la galette depuis la Préhistoire, mais c'est vraiment depuis près de 6000 ans que le pain est sur nos tables grâce à une étourdie. Les Égyptiens auraient trouvé le secret de la levure en oubliant une galette, qui aurait fermenté.*

### Ingrédients

**1 litre (4 tasses)** de farine tout usage

**15 ml (1 c. à soupe)** de sucre

**5 ml (1 c. à thé)** de sel

**10 ml (2 c. à thé)** de levure instantanée ou 1 sachet

**405 ml (1 1/2 tasse + 2 c. à soupe)** d'eau tiède, environ

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs. Creuser un puits au centre. Y verser l'eau, l'incorporer à la cuillère de bois, puis mélanger avec les mains pour former une boule. Pétrir de 5 à 10 minutes.
2. Déposer la pâte dans un grand bol huilé. Couvrir d'un linge propre. Laisser lever dans un endroit tiède 45 minutes. Retirer du bol et pétrir environ 30 secondes.
3. Façonner la pâte en forme de rouleau et la déposer dans un moule à pain beurré de 20 x 10 cm (8 x 4 po). Couvrir d'un linge et laisser lever de nouveau dans un endroit tiède pendant 1 h 10.
4. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Cuire dans le bas du four environ 25 minutes

*Chantal*

## Être bien chez soi

*“Chez moi ”. Deux petits mots évocateurs de quiétude et de confort. En théorie. Car il arrive que notre “home sweet home” ne soit pas aussi accueillant qu’il devrait l’être... Nos conseils pour en faire un vrai refuge*



### **Un sentiment de sécurité**

La maison devrait être le lieu où l’on tombe le masque et l’armure, et où l’on peut se laisser aller à son authenticité profonde et à sa vulnérabilité. C’est chez soi que l’on recharge ses batteries, physiques et psychiques, pour repartir chaque matin affronter de nouvelles aventures et de nouveaux défis.

***Si ce n’est pas le cas, demandez-vous*** : est-ce un problème relationnel permanent ou récurrent avec votre partenaire ou vos enfants ? De mauvaises relations de voisinage ? La peur de retrouver votre solitude (si vous vivez seul) ? Peut-être ne ressentez-vous pas ou plus les ondes positives du lieu ? Prenez le temps de réfléchir à ces questions et de détailler vos réponses. Vous pouvez les écrire comme si vous teniez un journal. Cela vous aidera à affiner votre réflexion et à entrevoir des pistes de solutions.

### **Un sentiment de stabilité**

La sensation de stabilité, d’ancrage, nourrit le sentiment de sérénité. Se sentir chez soi, c’est sentir le sol ferme sous ses pieds, comme si la maison était un rocher dans l’océan, condition que l’on se sent paisible, ce qui nourrit le sentiment de sérénité. Se sentir chez soi, c’est sentir le sol ferme sous ses pieds, comme si la maison était un rocher dans l’océan, condition que l’on se sent paisible, un port d’attache. C’est à cette mais aussi que l’on éprouve du plaisir



Les manifestations de négligence ou de procrastination (cartons non défaits, rangements provisoires qui durent), mais aussi l’absence d’investissement autre que fonctionnel dans l’aménagement, sont à l’opposé de la stabilité et du bien-être.

***Si ce n’est pas le cas, demandez-vous*** : pourquoi est-ce que je ne m’investis pas ou plus ? Ce non engagement dans son lieu de vie peut traduire un refus d’investissement plus général (lié à une personne ou à un mode de vie qui ne nous correspond pas ou plus), il peut aussi exprimer un doute (ai-je vraiment envie de m’investir dans ce lieu ?), une insatisfaction (ce lieu n’est pas assez bien/bon pour moi) ou encore refléter une difficulté à prendre soin de soi, donc de son intérieur. Dans tous les cas, une fois la cause principale identifiée, reste à la questionner jusqu’à ce qu’émergent des solutions, des envies ou des idées.

## **Un sentiment d'identité**

Rentrer chez soi, c'est se reconnecter à son histoire et à sa singularité en retrouvant son univers esthétique, son passé, son imaginaire, son territoire émotionnel ainsi que ceux de l'autre (si l'on vit en couple). Ce « marquage de territoire » passe par un style de décoration, des couleurs, des odeurs, des objets qui racontent notre histoire. S'affranchir de la bien-pensance esthétique, de la peur du jugement pour assumer ses goûts personnels et affirmer sa singularité devrait être notre priorité.

**Si ce n'est pas le cas, demandez-vous**, en faisant le tour minutieux de votre espace (presque objet par objet) : est-ce vraiment moi/nous ? Est-ce que j'y suis vraiment attaché ? Ce double questionnement vous aidera à vous recentrer sur vos fondamentaux et à faire le tri autour de vous.

## **TESTEZ-VOUS !**

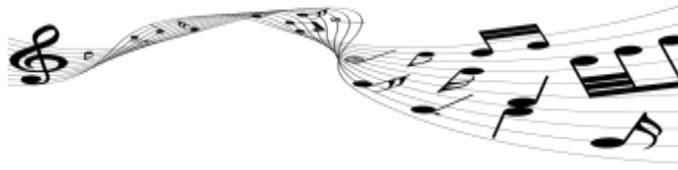
### **Que dit votre maison de vous ?**

*Quelle ambiance cherchez-vous à créer entre vos quatre murs ? Un nid protecteur, un lieu fonctionnel, un endroit esthétique, un univers à part ? Qu'attendez-vous de votre maison pour vous y sentir bien ? Quelle importance accordez-vous à votre intérieur ? Répondez à ces questions pour mieux comprendre qui vous êtes chez vous !*



*Chantal*

## Les bienfaits d'écouter de la musique



*« Je n'écoute pas beaucoup de musique car aucun style ne m'attire plus qu'un autre. J'ai lu récemment que la musique peut être utilisée pour se sentir mieux ou se soigner. Pouvez-vous m'en dire plus ? Auriez-vous des conseils pour m'aider à profiter de ces bienfaits de la musique ? »*

### Pourquoi est-ce qu'écouter de la musique nous fait autant de bien ?

Parce que la musique qui nous plaît agit sur notre cerveau et, en quelque sorte, elle le transforme. Ce n'est pas moi qui le dis, mais les neuroscientifiques qui ont constaté qu'écouter de la musique qui nous plaît, ça active une zone du cerveau qu'on appelle le circuit de la récompense. Ce circuit, il nous fait produire de la dopamine (le neuromédiateur du plaisir et du désir), de l'ocytocine (hormone de l'amour), de la sérotonine, et des endorphines qui calment nos douleurs et nous procurent du bien-être.

Certaines musiques vont donc apaiser nos angoisses, agir comme des antidépresseurs, elles vont favoriser notre concentration et même stimuler notre mémoire : elles nous replongent dans le passé et elles nous font sentir à nouveau des émotions liées à nos souvenirs. Les chansons sont souvent « la bande de son de nos souvenirs », donc elles peuvent évidemment être associées à des souvenirs agréables ou désagréables. Et, on peut utiliser volontairement la musique comme une source de stimulations positives : c'est le cas des grands sportifs qui ont souvent leur chanson rituelle ou fétiche avant les compétitions. C'est la chanson qui déclenche en eux l'adrénaline nécessaire à l'esprit de compétition.

La musique stimule, mais elle est aussi utilisée pour soigner et apaiser. Il faut savoir qu'aujourd'hui de nombreuses études scientifiques sont menées pour continuer à développer la musicothérapie (c'est-à-dire l'utilisation de la musique pour apaiser les souffrances psychiques). L'utilisation de la musique est testée par exemple dans des salles d'opération, en réanimation, ou pour accompagner des patients atteints de troubles comme l'anxiété, la dépression, ou encore la maladie d'Alzheimer ou les troubles liés à la maladie de Parkinson.



## Est-ce qu'on peut utiliser soi-même la musique comme remède pour se soulager ou se faire du bien quand on est triste par exemple ?

C'est une bonne idée et d'ailleurs beaucoup d'entre nous le font naturellement : dans des moments de tristesse, ils écoutent de la musique, et souvent de la musique triste d'ailleurs. Ça peut paraître surprenant car on pourrait imaginer que la musique tonique ou joyeuse leur ferait plus de bien. En fait, il s'agit d'une stratégie souvent inconsciente motivée par plusieurs raisons : Pour certains, la chanson triste permet d'évoquer le souvenir d'une personne disparue en y associant de la tristesse. C'est donc une manière d'intensifier temporairement leur tristesse, pour la ressentir pleinement et mieux s'en défaire ensuite. Le chagrin que provoque la chanson triste aide à se de sa peine pour tourner la page.

Pour d'autres, dans la chanson triste, il y a des mots qui correspondent aussi à la situation vécue, et ça peut leur donner la sensation d'être compris et soutenu dans un moment difficile. Enfin, la musique peut agir comme une compagnie, elle permet d'échapper au silence et au vide parfois trop lourds à supporter.

Alors ce soir, fête de la musique, profitez-en pour écouter de la musique : la musique sera omniprésente. C'est l'occasion d'associer des chansons ou des airs à ce moment festif, pour pouvoir ensuite les réécouter et revivre vos émotions agréables quand bon vous semble. Et si vous voulez utiliser la musique pour votre bien-être au quotidien, créez la playlist de vos airs favoris, et pensez à l'écouter, chaque fois que vous avez besoin de retrouver du bien-être instantanément.

Activez votre circuit de la récompense, emplissez-vous d'endorphines : la musique, c'est une source de plaisirs, à consommer sans modération.



*Chantal*

## Je m'entoure de gens qui me font du bien lorsque...

*Vous arrive-t-il de vous sentir seul, d'avoir l'impression que personne n'est là pour vous ? Savez-vous qu'un bon réseau social est un facteur de protection pour votre santé physique et mentale ? Prenez quelques moments pour réfléchir à ces quelques éléments...*



### « Et si je n'étais pas seul ? »

Ce n'est pas parce que l'on se sent seul qu'objectivement nous sommes seuls. Nos sentiments ne reflètent pas toujours l'état de la réalité. Il est donc possible de se sentir seul et abandonné bien que nos proches soient beaux et bien présents pour nous. Commencez par mettre en doute votre sentiment de solitude à l'aide des questions suivantes :

- *Suis-je réellement seul ?*
- *Y a-t-il des gens sur qui je peux compter ?*
- *Si j'étais réellement dans le besoin ces personnes seraient-elles là pour moi ?*
- *Y a-t-il quelqu'un à qui je peux parler, me confier ?*

Si vous avez répondu oui à l'ensemble de ces questions, il ne vous reste qu'à aller vers les gens qui vous entourent pour chercher ce dont vous avez besoin. Il s'agit du meilleur moyen pour sortir de l'isolement.

### « Et si je demandais de l'aide ? »

Trop souvent, on souhaite que les gens devinent ce dont on a besoin. On reste donc dans l'attente que les gens combleront nos besoins au lieu de s'exprimer clairement et augmenter nos chances d'être entendus et comblés. Malheureusement, il est rare que les gens qui nous entourent devinent nos besoins et on peut donc avoir l'impression que les gens ne sont pas là pour nous. Si vous vous sentez seul, peut-être faut-il exprimer plus clairement vos besoins à votre entourage et leur demander de l'aide (voir l'outil « Pas facile de s'affirmer et de communiquer »). Lorsque vous vous sentez abandonné ou incompris, allez vers les autres. Partagez ce que vous vivez et exprimez clairement vos besoins.

## « Et si j'agissais pour développer un réseau social qui me satisfait? »

Si vous êtes insatisfait de votre réseau social, il est important d'y voir. Il n'est jamais trop tard pour développer un réseau qui puisse répondre à vos besoins. Demandez-vous comment vous pourriez élargir ou diversifier votre cercle social. Y a-t-il des activités que vous aimez auxquelles vous pourriez vous inscrire ? Y a-t-il des gens autour de vous (voisins, collègues...) avec qui vous pourriez développer des liens ? L'action est la meilleure solution pour éviter l'isolement ! Énumérez une liste de stratégies que vous pourriez mettre en place pour rendre votre réseau satisfaisant.

*Chantal*



# Les 10 valeurs humaines les plus importantes

## Les valeurs humaines les plus importantes

Les valeurs humaines sont importantes pour une coexistence sociale harmonieuse. Sans elles, les relations humaines s'affaiblissent, ce qui réduit les chances d'avoir une société paisible. Les valeurs humaines ont un caractère positif et aident les gens à être meilleurs individuellement et socialement.

Plusieurs valeurs humaines sont importantes pour avoir une société humaine harmonieuse. Parmi ces valeurs, on peut citer dix qui sont les plus importantes, il s'agit du respect, de l'amour, de la liberté, de la paix, de la justice, de l'équité, de la tolérance, de la responsabilité, de l'honnêteté et de la loyauté.



### Le respect

Le respect est une valeur on ne peut plus importante parmi les valeurs humaines. Il permet de vivre en harmonie avec soi et avec son environnement – ses prochains et la nature. Le dictionnaire Le Petit Robert le définit comme étant le : « Sentiment qui porte à accorder à quelqu'un de la considération en raison de la valeur qu'on lui reconnaît, et à se conduire envers lui avec réserve et retenue. »

Ainsi, on peut voir que le respect intègre d'autres valeurs comme la considération, la réserve, la retenue, etc. Avoir du respect pour quelqu'un, c'est avoir de la considération pour cette personne, lui dire toujours la vérité, ne pas le trahir (la loyauté, la fidélité), ne pas être malin envers lui, de pas dérober des choses qui lui appartiennent, etc.



Le respect est donc une valeur importante car il incorpore d'autres valeurs pour sa pleine matérialisation. Avec le respect, on arrive à construire un monde harmonieux, dans lequel la nature (l'environnement) est préservée et les hommes sont tous considérés, indépendamment de la couleur de leur peau, de leur religion et adhésion idéologique ou politique.

### L'amour

Définit par la 8e édition de l'Académie Française comme étant le "sentiment de vive affection pour quelqu'un ou quelque chose." L'amour est l'une des valeurs fondamentales de la société car il nous pousse à assurer le bonheur des autres. L'amour cherche le basent sur les fondements de l'affectivité se maintiennent sous forme d'amitié. L'amour tout comme le respect, sont des valeurs qui intègrent d'autres valeurs et permettent de s'abstenir de faire du mal à autrui et de vivre harmonieusement dans la société.



## La liberté

La liberté est une valeur qui nous aide à nous réaliser en tant que personnes. La liberté individuelle s'exerce dans un cadre social, qui la lie étroitement au respect et à la responsabilité. Si une société ne prend pas la liberté comme l'une des valeurs les plus importantes, elle devient répressive et dictatoriale, limitant l'épanouissement personnel et social. On reconnaît la vraie valeur de la liberté lorsqu'on en est dépourvue.



## La justice

La justice est une valeur importante car elle recherche un équilibre entre l'intérêt individuel et celui de la société. La justice permet aux gens de vivre paisiblement dans la société, de se sentir en sécurité. La justice implique la combinaison d'autres valeurs telles que la liberté individuelle, l'égalité et l'interdépendance de chaque membre d'une communauté.



## La tolérance

La tolérance est la valeur qui favorise la dignité, la liberté et la diversité dans une société, en admettant que les humains sont différents, ils ont des comportements et des croyances différentes. La tolérance signifie accepter de vivre avec des personnes qui ont la couleur de la peau, des opinions, des modes de vie et des croyances différents des siens.



## L'équité

L'équité, c'est traiter tout le monde sur un pied d'égalité, qu'elle que soit la classe sociale, la race, le sexe ou la religion. L'équité est une valeur fondamentale pour renforcer le respect des caractéristiques particulières de chaque individu et donner un sens plus profond à la justice en tant que droit fondamental.



## La paix

La paix est une valeur qui recherche des formes supérieures de coexistence. C'est un idéal qui évite l'hostilité et la violence, qui génèrent des conflits inutiles. La paix est la base de l'harmonie entre soi-même et les autres pour avoir une vie sereine et paisible dans la société.



## L'honnêteté

L'honnêteté est une valeur sociale qui génère des actions d'intérêt commun et se reflète dans la cohérence entre ce qui est pensé et ce qui est fait. L'honnêteté favorise un environnement de confiance s'il y a de la sincérité pour vous-même et pour les autres. La sécurité et la crédibilité que l'honnêteté génère, contribuent à construire une société qui valorise la vérité, sans tricherie ni fraude.



## La responsabilité

La responsabilité signifie assumer les conséquences de ses actions et remplir ses engagements et obligations envers les autres. La responsabilité en tant que valeur rend les gens conscients des implications, de la portée et des aspects critiques de leurs actions et décisions, ce qui les rend plus matures et plus éthiques.



## La loyauté

La loyauté est une valeur liée à la construction du caractère. La loyauté est la fidélité qu'on a dans les actions et comportements individuels et sociaux, pour être propriétaire de sa propre volonté. La fidélité conduit par exemple à la réalisation des objectifs qui caractérisent un entrepreneur. Une personne fidèle préserve les amitiés et les relations pour les valeurs qu'elle transmet sans se contenter de plaisirs passagers.



Nos valeurs nous guident dans notre vie. Elles dictent nos choix.

C'est un **critère** qui, s'il est **satisfait** dans tous les **contextes** vous fera **vous sentir bien**.

À l'inverse : s'il n'est pas **satisfait**, cela vous donnera un ressenti négatif, une sensation de tiraillement interne.

*Chantal*

## Le respect de soi et des autres

*Le respect de soi et des autres commence d'abord dans la façon que l'on communique. Le secret de la vraie communication, c'est de le faire avec sincérité. Que ce soit dans un cadre professionnel ou en famille, si nous ne sommes pas sincères dans nos paroles, qu'est-ce que cela montre ? Tout simplement que nous ne les respectons pas.*

*Comment considérez-vous les gens dans votre vie ? Chaque jour, nous croisons des centaines d'individus et nous ne les voyons pas. C'est normal, car notre vie moderne ne nous permet de nous concentrer que sur quelques personnes. Mais les personnes qui comptent dans notre vie, comment les considérons-nous ?*

*Être sincère... un choix gagnant. Parler à son interlocuteur et lui dire un contenu qui est vrai, c'est la façon la plus honnête de respecter l'autre ainsi que soi-même.*



### 10 conseils pour gagner le respect des autres

#### Respectez les autres

Le respect marche dans les deux sens... Si vous n'avez jamais rencontré quelqu'un vous manquant de respect, je vous invite à penser à une personne envers qui vous n'êtes pas respectueux en ce moment. Il y a de fortes chances que vous trouviez au moins une personne... Plus tôt que de vous focaliser sur le manque de respect des autres envers vous, travaillez à être respectueux avec ceux que vous traitez pauvrement. Cela vous aidera à avoir de meilleurs rapports et échanges dans vos relations avec les autres.

#### Traitez-vous avec respect

C'est drôle comme beaucoup cherchent le respect des autres sans pour autant se respecter soi-même... Avant d'aller chercher le respect chez les autres, respectez-vous comme il se doit. Traitez-vous avec attention et respect. Est-ce que vous vous aimez intégralement et inconditionnellement ? Vous vous offrez ce dont vous avez besoin : suffisamment de sommeil, alimentation saine, exercice, repos, lecture, loisirs et passe-temps... ? Des moments pour vous ? Si vous ne vous respectez pas, vous ne pouvez pas espérer gagner le respect des autres. Commencez par vous aimer. L'amour des autres viendra par la suite.

### Ne médisez pas

Que ce soit dans un cadre professionnel ou social, médire n'est jamais approprié. Vous ne gagnerez certainement pas le respect des autres de cette façon. Peut-être aurez-vous l'impression de faire partie d'une bande si vos relations font de même. Mais n'y a-t-il pas d'activité plus intéressante et gratifiante ? Si vous n'êtes pas satisfait de quelqu'un, de ce qu'il fait, parlez-lui en face. Ne parlez pas derrière son dos. C'est ce genre de comportement qui attire les ragots et la négativité. Non seulement celui nuit à l'autre personne, mais celui nuit aussi et surtout à votre réputation. Si vous vous retrouvez dans une conversation où médisance et ragot vont bon train, mettez-vous en retrait et n'y participez pas. L'idéal est même de quitter les lieux, mais cela n'est pas toujours possible. De plus, n'allez pas colporter vous-mêmes ce que vous avez pu entendre à ce moment-là. Soyez honnête et transparent dans vos communications.



### Soyez bon à ce que vous faites

Ne vous laissez pas arrêter par de mauvaises critiques ou par vos échecs. Ce n'est pas toujours facile lorsqu'on manque de confiance en soi. L'important est d'en tirer parti. Apprenez, posez des questions, pratiquez avec assiduité, implication et régularité. C'est grâce à l'expérience et l'amélioration constante que vous deviendrez meilleur et gagnerez le respect des autres.

### Honorez ce que vous dites

Personne n'aime les personnes malhonnêtes ou peu fiables. Une personne respectée est avant tout honnête dans ses relations et communications et fiable pour faire ce qu'elle s'est engagé. L'intégrité est l'une des plus grandes valeurs humaines. Veuillez toujours respecter et honorer vos engagements, voire à faire mieux que promis.

### Comportez-vous correctement

Avoir un comportement adéquat n'améliorera pas nécessairement le regard des autres à votre égard. Toutefois, vous comportez à l'opposé vous amènera les foudres de vos relations et vous isolera sûrement. Cela inclut d'être bien habillé et bien élevé, en utilisant un langage approprié et en respectant un minimum l'étiquette sociale. Dire "bonjour" en arrivant et "au revoir" en partant est toujours apprécié, de même qu'un honnête "merci" à bon escient.

### Soyez ouvert aux critiques

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, être respecté ne signifie pas ne pas être digne de critiques. En fait, être respecté tient plus de comment vous réagissez aux critiques. Vous recevrez forcément des critiques. Il ne s'agit pas de rejeter les critiques, mais d'être capable de les gérer gracieusement. Les gens respectent celui qui est capable de gérer une réaction négative et de la transformer en quelque chose de positif.

### Soyez vous-même

Affirmez-vous ! Il vaut mieux une version originale de vous-même que la réplique exacte de quelqu'un d'autre. Bien sûr, si vous êtes trop original ou excentrique, les autres vous regarderont bizarrement. Mais ceux qui font preuve d'originalité et affirment leur style attirent le respect. Trop de gens essaient d'être quelqu'un d'autre. Et en définitive, ils n'ont pas vraiment d'identité propre. Découvrez qui vous êtes et ce que vous représentez.

***Levez-vous pour ce que vous croyez***

Avez-vous déjà rencontré des personnes qui sont simplement d'accord avec tout ce que disent les autres ? En fait, ces personnes sont lassantes ; discuter avec elles est inutile, car elles sont juste toujours en accord et n'ont pas d'avis tranché. La plupart des gens ont plus de respect pour quelqu'un qui n'est pas d'accord et qui le dit courtoisement, que quelqu'un qui n'est qu'un simple perroquet. De même, c'est en ayant votre propre opinion et un esprit critique que vous pourrez mériter le respect des autres.

***Soyez un modèle***

Les actions parlent bien plus que les mots. Soyez un modèle par vos actes. Ne courrez pas après le respect. Vous le gagnerez en prêchant par l'exemple. La personne la plus respectée est celle qui inspire les autres.

*Certains pensent que faire preuve de respect consiste à renoncer à nos opinions ou donner à l'autre la possibilité d'abuser de nous. Rien n'est plus faux. Avoir une attitude respectueuse demande que l'on se respecte soi-même autant que les autres. Donc les énoncés précédents ne suggèrent d'aucune façon de laisser les autres abuser de nous. Au contraire dans certaines circonstances, il est nécessaire de se défendre ou de défendre les autres activement.*



## Comment prendre les bonnes décisions



Ça ne vous est jamais arrivé de vous sentir complètement perdu(e) ? D'être subitement comme paralysé(e) et incapable de prendre une décision ? Ou encore de ne pas réussir à trancher de peur de vous tromper et de vous diriger dans la mauvaise direction ? Si vous avez l'impression d'avoir du mal à prendre les bonnes décisions, voici quelques conseils !

### Faire le vide dans sa tête avant toute décision importante

Quand nous nous apprêtons à prendre une décision qui engage notre avenir, nous voulons **être sûrs de faire LE bon choix**. Alors, nous réfléchissons, pesons le pour et le contre, notons les avantages et les inconvénients, en discutons avec nos amis... Sauf qu'à trop réfléchir, nous pouvons aussi nous retrouver assaillis par des milliers de pensées contradictoires et changer d'avis tout autant de fois ! Entre ce que dicte le cœur et ce que nous dit la raison, il y a parfois un monde. Au final, cela nous conduit à un état de confusion le plus total ou nous finissons par ne plus savoir du tout ou nous ne sommes ni ce que nous voulons. Avant toute chose, il faut donc savoir dire STOP, se calmer et **faire tous ces questionnements intérieurs** qui nous font douter sur la décision à prendre et nous bloquent. Une bonne façon d'y parvenir serait de pratiquer la **méditation** ou la **sophrologie**.

### Identifier ses valeurs pour prendre les bonnes décisions

Qu'il s'agisse de relations amoureuses, amicales, familiales, d'entreprises ou d'associations, les valeurs s'apparentent aux fondations. Si on ne partage pas les mêmes valeurs, un jour ou l'autre tout s'écroule... Alors, oui, vous pourrez tenir des mois, des années même, mais vous ne serez jamais épanouis. Voilà pourquoi il est primordial d'**identifier vos valeurs** et de les appliquer pour prendre les bonnes décisions. Pour vous aider, pose-vous cette question : "**Quelles sont les 3 valeurs sur lesquelles je ne peux absolument pas déroger ?**" Ensuite, quand vous hésitez sur une décision à prendre, vérifiez la cohérence entre vos valeurs et le choix que vous vous apprêtez à faire. Si la proposition est alléchante mais va à l'encontre de vos valeurs, refusez sans regret !



## Prendre les bonnes décisions en suivant son intuition

Ce n'est pas pour rien que nous appelons l'intuition, "boussole interne". Détrompez-vous, il ne s'agit pas d'un don réservé à une élite. Tout le monde est capable de se connecter à sa petite voix intérieure. Simplement, la société dans laquelle nous vivons nous incite à nous fier à la logique et petit à petit, nous ne l'écoutons plus. Et pourtant, **elle sait ce qui est bon pour nous...** Vous avez déjà désobéi à cette petite voix, non ? Moi aussi ! Et à chaque fois, j'ai fini par pester que "je le savais bien que ça finirait comme ça !" Alors maintenant, même si ce qu'elle me dit me semble complètement infondé ou loufoque, j'ai pris l'habitude de l'écouter. Si je ressens un malaise vis-à-vis de quelqu'un ou d'une situation donnée, je n'insiste pas et je passe à autre chose.

## Pour conclure

Pour vous aider à relativiser, dites-vous qu'il n'y a pas réellement de "bonnes" ou "mauvaises" décisions. La vie est faite d'expériences et rien n'est figé. L'erreur fait aussi partie de l'apprentissage, il est donc utile de vous en vouloir ou de vous mettre la pression à chaque choix qui s'offre à vous. Vous pourrez réfléchir autant de temps que vous voudrez, vous n'aurez jamais la certitude absolue que votre choix est LE bon. Il faut accepter de prendre des risques, de **sortir de sa zone de confort**. C'est ça qui nous permet de progresser. Les conseils donnés dans cet article permettent par contre de prendre des décisions en accord avec votre "Moi profond". Et vous, quelles sont vos astuces ?

*Chantal*



## 10 habitudes à prendre pour être optimiste !

### L'optimisme, c'est quoi ?



C'est **prendre la vie du bon côté**, diront certains, voir la vie en rose, ou le verre à moitié plein, plutôt qu'à moitié vide, garder le moral quoi qu'il arrive. D'autres trouveront en l'optimisme une forme d'utopie ou même de niaiserie.

Développer son sens de l'optimisme quand on a une fâcheuse tendance à broyer du noir demande un effort quotidien. Il est nécessaire de contrôler notre conscience pour la protéger des trop nombreuses pensées négatives. Mais bonne nouvelle, **c'est possible** ! « *La source du bonheur se trouve en nous-même, donc à nous de jouer* !

---

### L'optimisme s'apprend, se construit et s'entretient !

*Il suffit de donner à notre esprit de nouvelles habitudes. Comment ? On a décidé de vous y aider !  
Voici nos 10 habitudes à mettre en pratique pour « prendre la vie du bon côté ».*

#### **#1 Contemplez, admirer et s'émerveiller**

Vous pouvez décider d'enfiler vos lunettes « *Jevoislavieenrose* », plutôt que de voir la grisaille, et les choses un peu moches autour de vous, choisir **de vous attarder sur les choses jolies et agréables**, celles qui vous procurent du bonheur. Retrouver en quelque sorte son âme d'enfant, celle qui s'émerveille de petits riens, ralentir et **prendre le temps** de contempler, d'écouter, de goûter et d'apprécier les belles choses que la vie nous offre...

*Il en faut peu pour être heureux (Balou, Le livre de la Jungle)*

#### **#2 Adoptez l'attitude positive**

**Stop à la plainte**, aux prédictions et aux phrases négatives du style « je n'y arriverai pas », « ça n'arrive qu'à moi »... Cette attitude ne sert qu'à entretenir votre vision « noire » de la vie, et vous empêche d'avancer. Servons-nous de nos erreurs plutôt que de les ressasser. Une attitude positive vous aidera à trouver des solutions. Apprenez à formuler vos phrases **sans négation** et à utiliser la formulation positive, à remplacer chaque pensée négative par une pensée positive.

*La psychologie positive n'est pas là pour nous faire oublier les problèmes mais pour nous apprendre à mieux les affronter (Christophe André)*

### **#3 Le cadeau caché**

Chaque situation ou évènement douteux de notre vie peut être **déclencheur d'une transformation positive**. Ces situations nous apprennent des choses sur nous-mêmes, elles nous aident à nous poser les bonnes questions, à définir nos priorités, à poser de nouveaux choix... C'est une réelle occasion d'avancer, de changer de cap et d'ajuster notre vie et nos comportements afin qu'ils soient en accord avec nous-mêmes. Il ne s'agit pas bien entendu de minimiser les émotions que peuvent procurer des situations difficiles, mais plutôt de se servir de celles-ci pour avancer. Aussi difficiles puissent-elles être, il y a toujours **du positif à en extraire** ! Essayez l'exercice : d'une situation négative, tentez d'en extraire des éléments positifs : prise de recul garantie 😊 . Et comme son nom l'indique, la « mauvaise passe » ne fait souvent que « passer », l'accepter est un bon début !

*La vie, ce n'est pas d'attendre que l'orage passe, c'est d'apprendre à danser sous la pluie.  
(Sénèque)*

### **#4 Dressez le "best of" de votre journée**

Petit rituel à instaurer : à la fin de la journée, partagez en famille ou pour vous-même, **les moments positifs de la journée** (même dans les pires journées, il y en a). Cet exercice aidera votre esprit à se focaliser sur les éléments positifs de votre journée et à les conscientiser. Et ce sont ces pensées-là qu'il faut ruminer 😊 . Vous pouvez aussi reconnaître **une chose positive à laquelle vous avez contribué** ou songer à tout ce que vous avez accompli de bien dans votre journée, aux objectifs atteints.

*J'ai décidé d'être heureux, car c'est bon pour la santé (Voltaire)*

### **#5 Vivre et s'ancrer dans l'instant présent**

Les pensées affluent sans cesse, et quand on sait que 80% d'entre elles sont négatives, il est temps de mettre le holà ! Certes, on ne peut pas les stopper, mais **on peut décider de les « laisser passer »**. Les émotions négatives sont souvent en lien avec le passé ou le futur. **En vous ancrant dans le moment présent**, vous vous donnez la possibilité de ne pas les ruminer. Comment ? En focalisant toute votre attention sur ce que vous vivez dans l'instant : par exemple en prenant conscience de votre respiration, en s'attardant sur ce que vous voyez, ce que vous sentez ou ressentez, les odeurs, les bruits, les goûts, les sensations que cela vous procure.

*En une minute, je peux changer mon attitude, et cette minute peut changer toute ma journée.*

### **#6 (Sou)rire**

Cela peut en effet paraître bien ordinaire, mais ici aussi, les études sont formelles : le fait de rire permet à notre cerveau **de sécréter des endorphines**, il libère alors des hormones de bien-être et diminue celles du stress. Rire a donc un véritable **effet relaxant** sur tout le corps mais aussi sur notre respiration (sans parler de ses vertus sur notre santé et notre sommeil). Il amène sans conteste l'**optimisme** : il influence de façon positive notre vision de la vie, nous permet de relativiser et de prendre du recul. Et en plus, c'est gratuit ! 😊 .

*En me réveillant, ce matin, je souris. Il y a vingt-quatre heures toutes neuves devant moi.*

### **#7 Collectionnez les phrases positives, les mantras**

Récoutez, découpez, recopiez, collectionnez **des petites phrases positives**, des citations qui vous inspirent. Vous pouvez aussi **les afficher** dans des endroits stratégiques et les relire au gré de vos envies, de vos besoins, ou même vous confectionner **un petit cahier**. Ces petites phrases font du bien au moral, elles sont **source d'inspiration**, elles peuvent nous alimenter, nous (re)donner confiance, nous apaiser aussi, nous procurer du plaisir, nous faire sourire. Bref, c'est le bon plan **pour faire le plein d'optimisme** ! Chez nous, c'est adopté et on compte bien en partager ici avec vous tous les lundis pour commencer la semaine avec le sourire 😊 .

*Conquérir sa joie vaut mieux que de s'abandonner à la tristesse. ~ André Gide*

### **#8 Dire merci, éprouver de la gratitude**

Quand vous remerciez un proche pour un moment apprécié, que vous êtes reconnaissant d'être en bonne santé ou que vous vous estimez chanceux d'avoir pu admirer de belles choses, vous augmentez **votre capital « bonheur »**. En effet, témoigner de la gratitude envers des personnes ou le monde qui vous entoure est une chose toute simple à mettre en pratique **pour se sentir plus heureux**, d'être plus enclin à des pensées positives et développer son optimisme.

*Prenez tout ce qui arrive comme étant pour votre bien. ~ Swâmi Râmândâs*

### **#9 Lâchez prise sur les choses sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle**

À quoi bon ruminer la pluie qui tombe, un embouteillage, ou ce qu'il pourrait bien vous arriver demain ou après-demain ? Oui, tous ces exemples peuvent être contrariants, mais vous n'avez **aucun contrôle** dessus. Vous énerver, ressasser ces contrariétés vous replonge dans le cercle vicieux des pensées négatives. Vous dépensez alors votre énergie pour des choses que vous ne pouvez absolument pas prévoir ou changer. Il serait plus utile d'utiliser cette énergie **à changer ce qui peut être changé**, ce qui est entre nos mains pour améliorer notre vie.

*Mieux vaut être optimiste et se tromper, que pessimiste et avoir raison. ~ Jack Penn*

### **#10 S'entourez de gens positifs et optimistes**

Oui parce que sinon, tous vos efforts seront vains. Les gens qui vous tirent vers le bas, très peu pour vous, s'il vous est déjà difficile de rester optimiste. Ils peuvent vite venir (re)nourrir vos pensées négatives. Si vous devez les fréquenter coûte que coûte, proposez-leur un concert ou un bon film au cinéma (un film comique de préférence), ça devrait limiter les conversations 😊 . Et sinon, vous pouvez toujours choisir de vous éclipser des pause-café négatives, de changer de sujet dès que cela s'avère possible, ou simplement de faire lire cet article à ces personnes. Qui sait? **L'optimisme appelle l'optimisme** 😊 .

*L'optimisme est une forme de courage qui donne confiance aux autres et mène au succès.  
~ Baden-Powell*

*Vous l'aurez compris, devenir optimiste demande un peu de travail. Mais à force de petits efforts quotidiens, on peut modifier son mode de fonctionnement, et ça, ça vaut vraiment le coup !*

*Chantal*

## Développer une bonne attitude dans la vie

*Le fait d'adopter une meilleure **attitude** peut-il nous aider à mieux gérer les choses importantes de la vie ? Pourquoi est-il si important d'avoir **une attitude positive** ?*



*Notre attitude est définie par nos sentiments et nos pensées.* Elle est inhérente au comportement de chacun.

*Les attitudes peuvent donc résulter de l'expérience,* qu'il s'agisse de la nôtre ou de celle que l'on a pu observer chez les autres. Elles peuvent également être influencées par les normes et les rôles sociaux.

Les conclusions tirées de cette expérience ont un impact sur nos  **croyances**  et nos comportements.

Cependant, *on peut changer nos attitudes, et les améliorer.* Il est toujours agréable d'être complimenté sur son attitude lorsqu'on sait rester positif et faire preuve d'optimisme face à des circonstances difficiles, ou encore quand on parvient à aider les autres en usant de certaines capacités sociales.

Pour y parvenir, il est nécessaire de s'analyser soi-même, afin de déterminer quels sont les changements à effectuer.

Dans le fond, *changer d'attitude, c'est changer pour mieux vivre.* Une  **attitude positive**  implique des sentiments positifs et une énergie de vie.

Par conséquent, adopter une attitude positive, c'est être heureux. En revanche, les attitudes négatives donnent lieu à des sentiments de tristesse. On peut changer d'attitude en expérimentant la beauté de la vie ou en s'engageant sur certains chemins.



## #1 – Bien commencer la journée



Le fait de se lever tôt est un excellent moyen de bien commencer la journée. Si vous n'avez pas l'habitude, au début, cela vous demandera probablement un effort, mais vous verrez que ça en vaut la peine.

## #2 – Regardez en vous



S'auto analyser est la meilleure chose à faire si on veut se connaître soi-même et penser à toutes les choses positives que l'on renferme en nous.

De plus, il faut également comprendre pourquoi les *aspects négatifs* nous affectent tant, afin de faire ressortir au mieux tous les aspects positifs.

## #3 – Demain est un autre jour



Tout ne peut pas toujours se passer comme on l'aurait voulu. Par conséquent, quand les choses ne prennent pas la tournure que l'on aurait espéré ou qu'un contretemps survient, dites-vous tout simplement que demain est un autre jour, qui vous offrira de *nouvelles opportunités* à saisir.

## #4 – Rechargez vos batteries



Des facteurs externes peuvent également avoir une influence sur votre attitude, aussi bien positivement que négativement. C'est pourquoi, il est préférable que vous trouviez des moyens de bénéficier d'influences positives.

Vous pouvez regarder des films sur le surpassement de soi, ou passer du temps avec des gens qui ont une attitude positive et qui peuvent réussir à vous encourager.

## #5 – Soyez optimiste



La vie n'est pas toujours rose. À un moment ou à un autre, on traverse tous de mauvaises passes. Quiconque ne se concentre uniquement sur les points négatifs, a une attitude pessimiste.

Pour *être optimiste*, vous devez penser aux nouvelles opportunités qui se présentent à vous, et considérer les difficultés comme de nouveaux défis qui vous permettront de vous améliorer en tant que personne.

## #6 – Faites le tri dans vos fréquentations



Pour avoir une bonne attitude, il faut s'entourer de personnes qui dégagent une énergie positive. Par conséquent, côtoyez de préférence des personnes positives, et évitez le plus possible toutes ces personnes toxiques qui ne font que répandre leur négativité et leur mauvaise humeur.

Si vous jetez vos poubelles loin de chez vous, ne laissez pas les autres déposer les leurs sur votre palier.



### #7 – Rêvez

Dans la vie, il n'y a que les gens qui ont de grands rêves qui peuvent faire de grandes choses. Quand vous rêvez, votre seul objectif est d'obtenir ce que vous voulez, que votre rêve soit petit ou grand, qu'il soit étrange ou non.

Avoir un rêve, c'est faire un premier pas sur le chemin menant à la bonne attitude. Cette attitude positive se répercutera dans tous les aspects de votre vie.

### #8 – Consacrez-vous du temps

Consacrez du temps à votre passion. Cela vous aidera à vous libérer des tensions et du stress, et vous permettra de vous sentir accompli.

### #9 – Tirez des leçons de tout ce qui peut vous arriver

Tout ce qui se passe autour de vous, vous donne une opportunité d'apprendre et de vous améliorer, qu'il s'agisse d'événements positifs ou négatifs.

D'autre part, quand vous apprenez de nouvelles choses qui vous permettent de vous améliorer, vous devez être proactif.

Il est également important que vous appreniez à être heureux et à avoir davantage confiance en vous, ce qui vous permettra de développer une bonne attitude.

### #10 – Reposez-vous

Quand vous êtes stressé, que vous sentez que vous n'en pouvez plus, et que vos efforts ne portent plus leurs fruits, prenez le temps de vous reposer. Ainsi, vous ferez le plein de courage, soit-il physique ou mental.

Le fait de bien se reposer, de bien dormir et de bien manger, sont tout autant de facteurs qui participent à votre bien-être général et qui peuvent vous aider à développer une bonne attitude et un bon comportement.

*Chantal*



## La responsabilisation ou l'art de la maîtrise de SOI

*Nous avons tous la fâcheuse tendance à croire que dans notre vie, nous sommes responsables de notre vie et de nos actes. Le rôle de "victime", très peu pour moi, se dit-on.*



### Être responsable, c'est quoi exactement?

Nous nous plaisons à croire qu'être responsable, c'est quelque chose que nous maîtrisons puisque depuis notre enfance jaillissent les phrases telles que "Dans la vie, il faut prendre des responsabilités", "**Sois un peu responsable voyons!**"... sans connaître le véritable sens du mot "responsabilité".

Alors comment expliquer que même lorsque nous menons la vie que nous voulons, que nous gagnons assez d'argent, que nous avons une belle maison, une belle voiture, de belles vacances au soleil, nous ne cessons de nous plaindre et d'incriminer l'autre que ceci ou cela ne va pas.

Nous nous plaignons de notre conjoint de ne pas être attentionné, de notre enfant qui ne travaille pas assez à l'école, de notre supérieur hiérarchique qui ne nous estime pas à notre vraie valeur. Tout le monde joue son petit rôle de victime puisque le problème vient toujours des autres. Sous une apparence de maîtrise de sa vie, nous sommes malmenés par les événements et tétanisés par la peur.

### Tout est sous contrôle!

**La bonne nouvelle est que nous sommes responsables de ce qui nous arrive.** En effet c'est nous qui avons choisi un job dans lequel nous ne nous épanouissons pas et c'est encore nous qui choisissons d'accepter une relation amoureuse catastrophique, ou de mal manger ou de ne pas prendre soin de nous. Les exemples sont nombreux, vous l'aurez compris.

Nous pouvons être notre pire ennemi mais du coup devenir notre meilleur allié. Une véritable aubaine me direz-vous. Oui si toutefois nous décidons de prendre la bonne voie et accepter d'admettre que nous sommes responsables de nos propres déconvenues.

***Tout ça reste encore un peu obscur pour vous? Allons voir comment transformer une vie de victime en vraie maîtrise de soi.***

## 7 façons de prendre ses responsabilités

1/ *Être responsable, c'est ne jamais se dire que ce que vous êtes ou vivez est la faute des autres.* Même si certaines situations ne semblent pas être sous votre contrôle, c'est la façon dont vous allez réagir face à celles-ci qui est sous votre contrôle. Quand vous tenez les autres ou les circonstances pour responsables de ce qui vous arrive, vous donnez du pouvoir à des éléments extérieurs. Et c'est ce qui amène la peur et la souffrance. Reprenez le contrôle de vos pensées et de vos actes, vous seul en êtes le Maître.

2/ *Être responsable, c'est ne pas culpabiliser sans arrêt.* Arrêtez de vous faire des reproches et de vous auto-punir de vos comportements. Profitez des petits moments de la vie, remerciez-vous de vos actions et cultivez l'estime de soi.

3/ *Être responsable, c'est être conscient de ce que l'on n'a pas fait et en tirer une expérience pour l'avenir.* Si une même situation se répète inlassablement dans votre vie, quelle conclusion pouvez-vous en tirer? Quelles questions pouvez-vous vous poser? Apprenez à écouter vos besoins et satisfaire vos attentes plutôt d'attendre que les autres le fassent à votre place.

4/ *Être responsable, c'est arrêter d'écouter sa voix intérieure.* Vous savez celle qui vous prédit tous les malheurs du monde, qui vous fait douter, qui vous dénigre sans arrêt. Elle est tellement présente depuis toujours que vous n'avez même plus conscience qu'elle vous mène par le bout du nez. Apprenez à la faire taire et tenez-la loin de toute prise de décision importante dans votre vie.

5/ *Être responsable, c'est admettre qu'on a préféré rester dans certaines situations pour les avantages qu'elles représentaient.* Hé oui quand on continue à se plaindre sans arrêt d'une situation sans la changer, c'est qu'on y trouve son compte quelque part. Car changer demande un effort et aller dans l'inconfort. Et ça on n'aime pas du tout! La prochaine fois que vous vous retrouvez dans cette phase, cherchez les avantages que vous avez à rester dans une situation dont vous vous plaignez, cela vous permettra de passer à l'action.

6/ *Être responsable, c'est savoir ce que l'on veut vraiment dans la vie et le réaliser concrètement.* Souvent nous attendons pour changer de vie ou simplement pour être la personne que nous voulons être. Nous sommes passifs et nous attendons que le ciel nous aide. A ce rythme peu de choses bougeront. Prenez le temps de visualiser qui vous voulez être, qui vous voulez devenir et mettez en place un plan d'actions pas à pas. Cela demande une réelle réflexion et un véritable engagement vis-à-vis de soi-même. Mais le jeu en vaut grandement la chandelle.

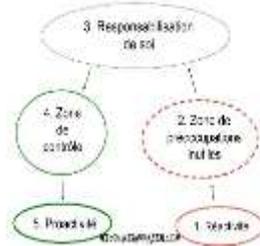
7/ *Être responsable, c'est être conscient des choix que l'on a dans toute situation.* Dès le matin, vous décidez de la journée que vous souhaitez passer: vous lever un peu plus tôt pour faire du sport, lire, méditer, écrire ou rester au lit jusqu'à la dernière seconde et vous dire que vous n'avez jamais le temps pour vous et faire ce que vous aimez. Vous avez TOUJOURS le choix même devant une difficulté, un comportement déplacé de décider comment vous allez y réagir. Apprivoisez la psychologie positive et apprenez à ouvrir votre esprit aux infimes possibilités.



### Être responsable, c'est grandir.

Comme nous venons de le constater, prendre ses responsabilités n'est pas si simple que ça. Car bien souvent nous n'avons même pas conscience que nous sommes en fait des victimes et que nous aimons nous plaindre. Nous le voyons tous les jours au café du matin au travail, les gens préfèrent parler de leur tracasserie que de se positionner en maître de leur vie. Ils obtiennent comme ça une forme d'attention et ça les conforte de se dire qu'ils n'ont pas de chance. Et tous leurs choix dépendront des autres et des événements extérieurs, c'est plus rassurant.

Prendre ses responsabilités, si vous voulez y goûter, ça se décide en un claquement de doigts même si c'est un travail de tous les jours et que le chemin sera semé d'embûches. Autant ne pas se mentir! Mais que pensez-vous y gagner au final? Quel sentiment vous habitera lorsque quand vous aurez fait le choix d'être qui vous êtes vraiment? Comment sera votre vie personnelle, votre vie de famille, votre carrière professionnelle? *Vous vous y voyez déjà? C'est un bon début! Passez à l'action tout de suite en faisant ces exercices qui vous aideront à vous lancer dans votre nouvelle vie pleine de responsabilités.*



**Exercice 1 :** Notez sur une feuille toutes les excuses que vous vous trouvez pour ne pas passer à l'action domaine par domaine, ou ceux dans lesquels vous savez que vous vous défilez. Soyez honnête avec vous, c'est comme ça que vous avancerez dans votre réflexion et que vous mettrez un nom sur vos peurs qui vous empêchent de vivre LA vie que vous souhaitez.

**Exercice 2 :** Face à une situation stressante ou une difficulté de la vie, prenez le temps de vous poser et d'envisager toutes les éventualités en les écrivant afin d'opter pour celle qui sera le plus en accord avec vos valeurs.

**Exercice 3 :** Devant une situation qui vous met dans une émotion négative et qui se répète, prenez du recul et posez-vous la question de ce que cela veut dire et quelle expérience vous pouvez en tirer. Cela vous aidera lorsque vous revivrez un événement inconfortable, vous serez mieux armé pour y faire face.

**Exercice 4 :** Vous rappeler que dans toute situation, vous avez toujours le choix de la façon dont vous prenez les choses. Prenez le contrepied de vos contrariétés en positivant sur ce qu'elles peuvent vous apporter. Un rendez-vous annulé à la dernière minute? Profitez-en pour faire une pause ou faire ce qui vous fait du bien. Tournez à votre avantage ce qui au départ vous aurait mis en colère ou en mauvaise posture.

**Exercice 5 :** Essayez et adoptez l'attitude zéro critique et zéro plainte. Pas simple du tout car nous fonctionnons de façon inconsciente. Mais un peu tous les jours vous permet de vous rendre compte de vos comportements de victimes et de mauvaises langues. Abandonnez un maximum ces mauvaises habitudes par des attitudes plus constructives. Vous aurez une vision du monde bien plus ouverte et positive.

*Chantal*

## Apprendre à mettre ses limites

*Avez-vous de la difficulté à dire « Non » quand une personne vous demande un service, quand votre patron vous donne des tâches supplémentaires alors que vous êtes déjà débordé(e)...  
Avez-vous de la difficulté à mettre vos limites? ...*



### Pourquoi nous dépassons nos limites?

Malheureusement, beaucoup trop de personnes (*moi incluse*) se rendent jusqu'à la maladie, des crises de colère, jusqu'à se détruire intérieurement avant de comprendre qu'elles ont des limites, physiques et émotionnelles, des limites qu'elles ont dépassées depuis trop longtemps. Surtout, qu'elles ont **le droit de respecter et de faire respecter ces limites** tant et aussi longtemps que cela ne brime pas les droits et les limites des autres. Avant tout, il est primordial d'avoir le courage de le faire, que ce soit dans son couple, ses relations d'amitié, avec sa famille, au travail, etc.

Dans une société de performance, **il est très mal vu d'admettre que nous avons des limites**. Il est plutôt rare d'être entouré de gens qui nous félicitent de dire « non », surtout si vous essayez du revers une de leurs demandes. Il est plutôt rare que dire « non », particulièrement à un patron, ne provoque aucune réaction, n'ait aucune répercussion, aucune conséquence. Avez-vous déjà refusé de rester plus tard au travail ou de refuser des tâches supplémentaires? Avez-vous déjà refusé d'aller à une réunion familiale? Les réactions se résument le plus souvent à du mécontentement, du jugement, des reproches... qui peuvent aller même jusqu'à la colère et la violence.

Non seulement le respect de ses limites n'est pas bien vu, mais en plus, **nous sommes le plus souvent valorisé quand nous acceptons tout sans rechigner**. C'est à ce moment que nous recevons des félicitations, qu'on nous dit qu'on est apprécié, etc. Pour une personne qui croit qu'elle doit être aimée et reconnue de tous, il est difficile d'assumer les conséquences de ses refus et de ne pas tomber dans la dévalorisation. Selon Diane Gagnon, coach, conférencière et auteure, « *Notre capacité à mettre nos limites est directement proportionnelle à notre estime de nous-même : plus nous nous respectons, plus nous aurons de la facilité à mettre nos limites.* »

La peur de ne pas être aimé, d'être rejeté, abandonné est la principale cause de cette difficulté à se respecter parce qu'on considère que l'amour de l'autre est plus important que l'amour qu'on se porte. Aussi, nous avons été éduqués à être - ou plutôt être dans le paraître - gentil, respectueux, aimable... et non juste être soi-même. Qu'on ne mérite pas d'être aimé si on reste soi-même.

**Oser dire « non », respecter ses limites, ça fait peur!** Oui, parce qu'il y aura toujours des conséquences, le plus souvent désagréables. Oui, parce que nous avons tendance à penser que nous avons quelque chose à perdre (un travail, de l'argent, une relation, etc.) alors que c'est tout le contraire. En osant établir nos limites, **nous avons tout à gagner** : une meilleure santé, un plus grand bien-être intérieur, des relations plus vraies, plus saines... mais surtout, **l'amour de soi**.

Mais encore faut-il aussi connaître nos limites car, plusieurs ne savent pas les reconnaître.

### Comment reconnaître nos limites

Selon Marie Portelance, thérapeute en relation d'aide, une limite « *Pour un être humain, en résumé, on peut parler de son espace vital (la bulle autour de son corps dont il a minimalement besoin pour bien fonctionner), de son espace corporel (son corps, sa santé), psychologique (sa dignité, ses émotions, sa sensibilité, ses forces, ses zones de vulnérabilité, ses besoins affectifs, ses goûts), matériel (ses lieux de vie, ses biens), temps (ses horaires), intellectuel, créatif, spirituel (ses opinions, ses croyances, ses apprentissages, ses expériences, ses créations, ses projets)...* »

Il devient donc primordial d'être alerte, d'apprendre à détecter, sentir, reconnaître nos limites afin d'être en mesure de les respecter. D'être alerte, conscient à ce que nous nous infligeons, ce que nous acceptons et ce que nous permettons aux autres à notre égard. **Respecter ses limites est une démonstration de l'amour pour soi** d'où l'importance d'agir avec bienveillance envers soi-même.

Évidemment, il est pratiquement impossible de toujours respecter ses limites. Toutefois, plus nous apprenons à nous connaître, plus nous sommes conscients de ce qui se passe à l'intérieur de nous, plus nous avons confiance en nos capacités, nos ressources intérieures, plus il est facile de le faire afin d'éviter des débordements de colère, la maladie, la fatigue qui peut aller jusqu'à l'épuisement, etc.

*« Sentir nos limites et les faire respecter,  
c'est protéger nos différents espaces personnels de l'envahissement  
généralisé par nous-mêmes, par autrui ou par des circonstances. »*

Il peut être difficile de **faire la différence entre une limite qui nous empêche d'atteindre un objectif et savoir si nous devrions repousser cette limite**. Or, il n'est jamais conseillé de trop dépasser nos capacités pour éviter de craquer. Par contre, si cet objectif est à ce point important pour vous, le conseil que je peux vous donner est de **vous donner du temps** pour l'atteindre. Arrêtez de vous critiquer, vous juger, vous blâmer, de vous comparer aux autres et acceptez seulement qu'il se peut que cela vous prenne plus de temps pour atteindre votre objectif. De plus, plus vous vous acceptez, plus vos limites se repousseront d'elles-mêmes.

## 8 trucs pour respecter ses limites

Voici 8 trucs pour apprendre à respecter vos limites :

1. **Apprendre à dire « Non » ;**
2. **Augmenter votre confiance en vous ;**
3. **Apprenez à vous connaître ;**
4. **Apprenez à vous aimer ;**
5. **Arrêter de vouloir plaire à tout le monde ;**
6. **Prenez un temps d'arrêt** et demandez-vous : Qu'est-ce que je veux vraiment? Qu'est-ce qui est le plus important pour moi? Quelle est ma priorité, ici et maintenant? Quelle est ma motivation profonde? ;
7. Prendre un pas de recul pour **observer ce qui se passe à l'intérieur de vous ;**
8. **Affronter vos peurs** : peur de déplaire, peur de perdre une relation toxique, peur de blesser l'autre, peur d'échouer, etc.



En résumé, plus nous apprenons à nous connaître, plus nous nous acceptons, nous nous aimons, plus il devient facile de respecter et de faire respecter ses limites. Se débarrasser de la peur de déplaire, de perdre la relation, son travail, etc. facilite beaucoup la tâche.

**Souvenez-vous toujours que vous êtes la personne la plus importante dans votre vie** et qu'il est primordial d'apprendre à vous respecter si vous désirez être bien à l'intérieur de vous, dans vos relations avec les autres, au travail...



Mettre ses limites  
Cela ne veut pas  
dire  
rejeter les autres.  
Mais à être plus  
généreux  
envers soi-même.



CUZGLZ 201-116516\*  
86868687  
71112 11 6616 1111  
161616 166 111166\*  
111111  
161116 166 1111  
116616 166 111166

*Chantal*

## Apprendre à se valoriser

*Apprendre à se valoriser, c'est trouver la voie pour voir, assimiler et intégrer l'idée que vous êtes un être humain qui mérite, autant que n'importe quel autre. Que vous ne vous retrouvez pas en dessous de personne, en terme de valeur, et que vous êtes capable comme les autres d'atteindre vos buts. En d'autres termes, que vous n'avez pas besoin de mécanismes et de stratégies pour vous cacher, vous défendre ou vous confronter aux autres pour protéger votre valeur.*



*"Vous, de même que n'importe qui d'autre dans l'univers, méritez votre amour et votre affection."*

### Être soi-même : une clé pour apprendre à se valoriser

La phrase "soit toi-même" n'a rien d'original ; en effet, comment peut-on y arriver ? Comment peut-on se connecter avec notre intérieur pour nous montrer tels que nous sommes ? Nous ne cherchons pas ici à vous donner une formule magique, ni à vous tromper en vous faisant croire à de faux optimismes. En réalité, **être soi-même n'est pas facile, surtout quand on a vécu des expériences où la seule manière de survivre a justement consisté à cesser d'être soi-même.** C'est ce que les entourages très restrictifs recherchent : briser notre volonté d'être.

**Lorsque, par exemple, on a grandi ou passé beaucoup de temps dans un environnement qui est excessivement critique, il n'est pas facile de cultiver la confiance en soi.** Et il n'est pas facile non plus, bien sûr, d'apprendre à se valoriser. Bien au contraire. Dans ces circonstances, on se persuade que l'on ne vaut rien, ou pas grand-chose. C'est pourquoi il est important de refuser cela, ou de le minimiser.

**La seule manière de commencer à être soi-même consiste à se laisser être ; en d'autres termes, il peut être efficace de cesser de penser autant avant d'agir, et avant de parler.** Une petite voix dans votre tête vous dit "Attends, ne fais rien" ou "Attends, ne parle pas" ? Eh bien, nous vous conseillons de ne pas accorder d'attention à cette petite voix. Prenez le risque de faire les choses sans trop y réfléchir avant. De parler en laissant défiler les mots comme ils viennent. Commencez par des situations peu contraignantes et avancez. Vous n'arriverez à rien si vous n'êtes pas constant.



### Faites face à la peur, et surtout à l'échec

***L'échec est un concept surdimensionné, surtout chez ceux qui ne savent pas comment apprendre à se valoriser.*** Il suffit de s'y pencher un peu pour se rendre compte que nous avons tous fait des milliers d'erreurs.

L'erreur et l'échec sont le pain de chaque jour. Il y a tellement d'obsession pour le succès aujourd'hui que beaucoup finissent par paniquer face à l'échec. Or, on en arrive à oublier qu'***une grande victoire est presque toujours précédée de tentatives ratées.***

***Si vous vous laissez envahir par vos peurs et plus particulièrement par la peur et l'échec, vous ne pourrez pas apprendre à vous valoriser.*** Lorsque vous devez souligner vos plus grandes qualités, c'est précisément dans les moments où vous faites face à l'échec, pas dans les moments de succès.

### **Acceptez vos limites sans vous plaindre**

Rien de mieux pour apprendre à se valoriser que d'être humble. ***Être humble, ce n'est pas baisser la tête constamment, mais comprendre à quel point la condition humaine est vulnérable.*** C'est accepter, aussi, que nous faisons partie de cette humanité, emplie d'erreurs, de manques et de vides. Si notre amour propre est fort, cela ne nous fera pas peur, et ne nous fera pas non plus nous sentir inférieurs.

***Les limites personnelles et les limites qu'impose la réalité existent. Personne n'y échappe.*** Les renier, elles ou les difficultés qui apparaissent toujours dans l'atteinte de nos buts, est une attitude qui reflète un narcissisme exagéré. Pourquoi la réalité nous accorderait-elle une place spéciale dans ses plans de manière à ce que l'on puisse emprunter le chemin le plus facile pour atteindre ce que l'on veut ?

***Ce narcissisme n'en revient pas à se valoriser excessivement, mais plutôt à se valoriser fausement.*** Être narcissique, c'est se regarder depuis l'extérieur et vouloir admirer ce que l'on voit. Avoir de l'amour propre, c'est valider depuis l'intérieur tout ce que nous sommes. Les meilleures facettes, mais aussi les autres. Cela n'est pas lié à comment on se voit de l'extérieur, mais à comment on se sent depuis l'intérieur.

***Apprendre à se valoriser est une tâche que nous devrions tous apprendre à faire.*** Ce n'est pas une consigne qui est à la mode. Une bonne partie de notre bien-être naît de ce sentiment d'auto approbation. Si la valorisation de soi échoue, il est temps de prendre du recul et d'emprunter un nouveau chemin.



*Chantal*

## Comment gérer ses émotions

*Colère, joie, culpabilité, tristesse... Les émotions font partie de la vie, mais il n'est pas toujours facile de les accueillir. Faut-il fonctionner au "feeling", ou bien les contrôler ? L'enjeu est important car savoir gérer ses émotions, c'est un peu apprendre à être heureux.*



Quels ont été vos plus grands moments de bonheur ? De votre mémoire, sans doute, jaillissent des moments magiques chargés de joie, d'admiration, de gratitude, d'amour... Votre cœur bat à nouveau plus vite, vous revivez ces belles émotions qui, reconnaissons-le, donnent à la vie son sel.

Car les émotions alimentent notre sensibilité, enrichissent notre personnalité, nous permettent de créer et d'entrer en communication avec les autres.

### Quand les émotions nous font mal

Oui, mais... que faire des émotions moins positives : tristesse, colère, honte, culpabilité ?

"Les trois quarts du temps, comme nous ne savons pas nous en servir, elles nous font mal. Donc nous essayons de les contrôler, ou de les refouler, voire même, de ne plus en avoir et du coup, nous ne pouvons pas être heureux", explique le **docteur Etienne Jalenques, psychiatre**, qui a passé toute sa vie à étudier la façon dont la vie émotionnelle peut nous perturber.

### Ne pas étouffer ses émotions

Certains réagissent par exemple en essayant d'étouffer leurs émotions comme on visse un couvercle sur une marmite en ébullition. Ils cherchent à enterrer en eux-mêmes leurs mouvements de joie, de peur, de tristesse, de colère.



*Kevin, par exemple, fume entre 7 et 10 joints par jour. "Les adultes qui l'entourent croient qu'il est insensible et perdu dans son monde", écrit Sophie Braun, mais en réalité, "il se protège en fumant". De quoi ? Son père s'est suicidé quand il était petit. Sa mère a eu un cancer. Il a été élevé par des grands-parents angoissés. Il se protège de cette angoisse en fumant.*

Mais ces protections ne règlent rien et risquent même d'aggraver le mal. Tôt ou tard, l'émotion rentrée peut resurgir. "Les défenses, explique Sophie Braun, se manifestent souvent par des réactions excessives, des colères, des énervements que l'on ne reconnaît pas, comme un animal blessé qui donnerait un coup de patte pour éloigner un agresseur".

## Analyser et exprimer ses émotions



Que faire alors de toutes ces émotions qui nous font mal ? Commencer, peut-être, par les identifier. "Les émotions, nous ne devrions pas en avoir aussi peur", dit Sophie Braun qui conseille plutôt "d'examiner et de panser ce qui nous tourmente".

Au quotidien, on peut prendre du recul et s'interroger : Pourquoi suis-je si énervé(e) ce matin ? Pourquoi ce sentiment d'agressivité lorsque je vois telle personne ? Pourquoi suis-je si ému(e) quand je vais dans ce lieu ? D'où vient cette tristesse ?

L'idéal est bien sûr de pouvoir exprimer tout cela à quelqu'un : une personne proche, un ami, un psy... Exprimer son émotion permet déjà de laisser échapper la tension retenue sous le couvercle de la marmite.

Cela permet aussi de mieux se connaître et de comprendre ce qui nous habite. "La peur, la tristesse et des sentiments mal vécus très souvent venus de l'enfance et de l'adolescence continuent d'agir parce qu'ils sont stockés dans nos logiciels affectifs", explique le docteur Jalenques.

## Ne pas se laisser envahir, mettre des limites



Une autre piste pour gérer notamment la peur et l'agressivité est **d'apprendre à se faire respecter par les autres**. Chacun de nous a besoin d'un minimum de sécurité intérieure et d'un espace de liberté pour se développer et être heureux.

Si l'on vous harcèle, que l'on vous menace ou vous agresse, il est donc important de **dire stop**, de rappeler à l'autre qu'il va trop loin. Ne cherchez pas à être "gentil", soyez vrai (c'est le titre d'un livre) ! Car si vous n'osez jamais dire à votre voisin que quelque chose vous déplaît, vous allez accumuler le ressentiment et le déverser sur vos proches qui n'y sont pour rien. Ou bien vous explozerez un jour violemment, au grand désarroi de votre entourage.

Mettre des limites, c'est aussi savoir rester à sa place, ne pas absorber les émotions des autres comme une éponge. Sophie Braun rappelle ainsi aux jeunes qu'ils n'ont pas à prendre sur eux les soucis de leurs parents. À chacun sa place ! "Si les autres vont mal, aller mal avec eux ne sert à rien", dit-elle.

## Les émotions ne sont pas tout !

Le fait de prendre du recul, d'analyser et d'exprimer nos émotions permet aussi de les remettre à leur place : les émotions ne sont pas tout. Il y a en nous bien d'autres dimensions et potentialités : l'intelligence et la raison, la volonté, la vie relationnelle, le corps, les choix éthiques... Nous sommes **corps, coeur et esprit**.

C'est pourquoi on ne peut pas se laisser guider **uniquement** par ses émotions. Je peux ressentir une forte colère contre mon patron ou mon professeur, et avoir envie de lui sauter à la gorge, mais est-ce une bonne idée ?

On peut aussi se laisser emporter par la tristesse, le ressentiment, l'enthousiasme, l'émotion amoureuse, la nostalgie, etc. Les résultats ne sont pas toujours brillants : coups de colère, coups de gueule, coups de cafard, coups de foudre, coups de folie... nous amènent souvent là où nous ne voulions pas aller.



On pourrait comparer nos émotions à des courants profonds ou plus superficiels qui entraînent un bateau.

Un navigateur avisé sait qu'il doit tenir compte de ces courants, mais qu'il ne peut se laisser totalement porter par eux au risque de dériver et de perdre totalement sa destination.

Il doit mettre une quille et hisser des voiles pour rester maître de son itinéraire et utiliser au mieux les vents favorables.

De même pour nous : tout en tenant compte de nos émotions, il nous faut agir et avancer dans la vie en gardant en tête nos objectifs, en exerçant notre volonté et notre intelligence.

*Si tu veux réellement apprendre comment contrôler tes émotions tu dois savoir qu'il n'y a pas de solution unique. Trouver la stratégie la plus appropriée pour régler les sentiments négatifs tels que comprendre son origine pour traiter la cause est la forme unique d'éviter qu'elles prennent le contrôle de notre esprit.*



*Chantal*

## Mon journal des émotions

### CONTENU DE L'OUTIL

Chaque jour de la semaine, remplis ton journal des émotions. Il t'aidera dans la gestion de tes émotions au quotidien. Si tu préfères, tu peux également utiliser un journal que tu possèdes déjà. Voici les étapes indispensables à ton journal.

- 1) Décris brièvement une situation vécue au cours de la journée dans laquelle tu as vécu une émotion négative.
- 2) Sur une échelle de 1 à 10, identifie l'intensité de l'émotion vécue (p. ex. : 1 = très calme, 10 = très en colère).
- 3) Décris quelles ont été tes pensées lors de cette situation.
- 4) Décris quelle a été ta réaction.



### MON JOURNAL DES ÉMOTIONS

<b>Jour 1</b>	Situation :	(degré 1 à 10)
	Mes pensées :	
	Mes réactions :	

<b>Jour 2</b>	Situation :	(degré 1 à 10)
	Mes pensées :	
	Mes réactions :	

<b>Jour 3</b>	Situation :	(degré 1 à 10)
	Mes pensées :	
	Mes réactions :	

<b>Jour 4</b>	Situation :	(degré 1 à 10)
	Mes pensées :	
	Mes réactions :	

<b>Jour 5</b>	Situation :	(degré 1 à 10)
	Mes pensées :	
	Mes réactions :	

<b>Jour 6</b>	Situation :	(degré 1 à 10)
	Mes pensées :	
	Mes réactions :	

<b>Jour 7</b>	Situation :	(degré 1 à 10)
	Mes pensées :	
	Mes réactions :	

Sonia

## TOUS LES SENTIMENTS

SONT POUR TOUT LE MONDE !

Il n'y a pas d'émotions "de filles" ou "de garçons".  
Tous les humains peuvent ressentir :



la colère



la tristesse



la peur



la confiance



la fierté



l'affection



le courage



la timidité



l'insécurité

©Elixe Gravel

## Exercices pour mieux gérer ses émotions

*L'émotion n'est pas qu'une mesure objective. Loin de là ! Elle comprend également un vécu subjectif propre à chacun. Dans la prise en compte de vos émotions au quotidien, il faut donc bien avoir en tête ses deux aspects de votre état affectif. **Pour mieux gérer vos émotions, essayez alors de pratiquer ces 5 exercices.***

### Faites une introspection



Avec ce premier exercice, vous allez faire un bilan de vous-même. On l'appelle **travail d'introspection**. L'introspection, c'est le fait d'aller regarder en soi-même sans jugement, comme si nous étions un observateur neutre. L'être humain possède une conscience qui lui permet de faire et de s'auto-observer.

- Chaque jour, faites l'état des lieux des émotions ressenties durant les heures passées. Posez-vous cette question simple : « Aujourd'hui, que s'est-il passé au niveau de mes émotions ? »
- Notez dans un petit carnet les moments où vous vous êtes mis(e) en colère, où vous avez eu peur, où vous avez éprouvé de la joie...
- Interrogez-vous : « Pourquoi est-ce que j'ai ressenti cela ? Pourquoi je me suis mis(e) en colère ? » et notez vos réponses dans votre carnet. Vous y reviendrez plus tard.

***À quoi ça sert ?** Si cette technique est pratiquée de manière régulière (au moins pendant un mois) vous pourrez comprendre et analyser de plus en plus rapidement ce que vous avez ressenti dans votre journée. De cette façon, l'émotion sera moins immédiate. Elle pourra être traitée plus facilement et produira moins d'effets secondaires sur vous.*

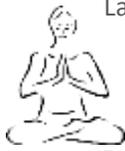
### Développez votre capacité d'écoute



Plus vous vous observerez, plus vous serez en mesure de reconnaître les pré signaux qui conduisent à une émotion précise comme la colère par exemple (le cœur qui s'accélère, les joues qui rougissent...). L'observateur qui est en vous se déclenchera en même temps que l'émotion ressentie. Et c'est cette **prise de conscience immédiate** qui vous permettra de prendre de la distance par rapport à votre émotion et de mieux la gérer.

***À quoi ça sert ?** En faisant ce bilan introspectif, vous devenez conscient des pré signaux et vous allez vous demander si la situation rencontrée mérite une réaction liée à la colère par exemple. Vous allez pouvoir agir dessus. Soit en choisissant de mobiliser toutes vos ressources (physiques et mentales) pour réagir soit, au contraire, en choisissant d'abaisser le niveau d'activation car la situation n'en vaut pas la peine. Et vous ferez cela en **pleine conscience**.*

## Initiez-vous à la relaxation



La relaxation est un exercice complémentaire idéal pour mieux gérer ses émotions. Vous pouvez vous relaxer le soir avant d'aller dormir ou sur un temps de pause dans la journée. Cela peut être très court. 5 minutes suffisent !

- Installez-vous confortablement dans un endroit calme.
- Fermez les yeux et commencez à respirer de manière profonde et régulière.
- Concentrez-vous uniquement sur votre respiration qui doit devenir de plus en plus profonde.
- Répétez l'exercice une ou deux fois par jour.

***À quoi ça sert ?** La relaxation aide à diminuer petit à petit la tension psychique, c'est-à-dire toutes les pensées qui embrouillent notre esprit à un moment précis. Vous mettez fin à vos pensées passées ou futures en vous focalisant sur votre respiration. Cela permet ainsi de baisser l'activation de l'organisme global en entraînant un rythme cardiaque lent synchronisé à votre respiration. Le système nerveux enclenche alors le système nerveux parasympathique. Celui-ci s'active dans des environnements sécurisants, calmes et apaisants. Il entraîne une diminution du rythme cardiaque, de la fréquence respiratoire et de l'activité électrodermale.*

## Pratiquez la visualisation mentale



Une méthode complémentaire à la relaxation consiste à pratiquer la visualisation mentale. Comment ? En revenant sur un moment de la journée vécu comme difficile, et en le transformant en moment positif. Ou encore en visualisant des moments positifs et en laissant l'émotion positive infusée, vous pouvez agir sur votre état émotionnel. C'est une technique régulièrement utilisée en hypnose :

- Visualisez un lieu où vous êtes en sécurité et/ou vous vous sentez bien.
- Prenez l'habitude de le visualiser lorsqu'une émotion rencontrée est forte.
- Respirez profondément quelques minutes (les yeux fermés si ça vous aide).
- Rappelez-vous que l'émotion n'est que passagère.

***À quoi ça sert ?** La visualisation mentale permet de modifier rapidement son état mental et physiologique. Elle contribue à modifier efficacement certains comportements automatiques.*

## Agissez sur votre environnement



L'émotion permet aussi de vous sortir de situations complexes. C'est l'un des signaux qui fait comprendre à l'Homme qu'il est dans une situation où il ne devrait pas être, et qu'il doit fuir par exemple. Si votre environnement génère des émotions négatives, changez-en !

- Commencez par respirer profondément. Si vous avez la possibilité de changer complètement d'environnement, faites-le. C'est très efficace.
- Allez marcher ou rendez-vous dans un endroit qui vous plaît.

**À quoi ça sert ?** *En faisant cela, vous allez casser les associations d'idées qui sont liées au lieu où vous vous trouvez. Vous vous sentirez rapidement mieux. Simplement parce que l'environnement immédiat autour de vous sera complètement différent.*

Malgré les avancées technologiques et scientifiques en cours, et ces quelques exercices pratiques, nous ne pourrons jamais contrôler et maîtriser absolument ces émotions !

Nous pouvons apprendre à mieux les observer et à être plus conscient(e) des petits moments qui composent notre vie. Et finalement accepter que tout ne soit pas réglable, voire même se lier à cette partie nébuleuse. Qu'en dites-vous ?

*Chantal*



## Gestion de la colère

*La colère est un sentiment naturel ressenti par tout être humain, suite à une douleur physique ou mentale. Si certains arrivent à la gérer sainement, d'autres par contre la laissent les détruire. Éprouvez-vous fréquemment cette émotion de façon explosive et incontrôlable ou la refoulez-vous chaque fois ? Sachez que l'une ou l'autre de ces manières de **se libérer de la colère** peut se révéler destructrice pour vous et pour votre entourage. Mais **comment** éviter de tomber dans ses revers ? Aujourd'hui, je vous donne la réponse à cette question à travers 3 outils pour la gestion de la colère qui marchent. Mais avant, je vais essayer de vous apporter une ou deux précisions sur le « sujet qui fâche » : la colère.*



### 3 outils pour la gestion de la colère utilisés par ceux qui savent se maîtriser

#### La colère intérieure, un sentiment naturellement humain

Comme je l'ai mentionné plus haut, la colère est un sentiment tout à fait naturel et humain. Comme la joie ou la peur, elle se manifeste suite à un facteur déclencheur qui peut être physique ou émotionnel. Il peut s'agir d'un acte, d'une parole ou d'une émotion que vous n'arrivez pas à vous expliquer. Logiquement, tout le monde ressent ce sentiment plusieurs fois dans sa vie. Il est même légitime de ressentir la colère dans certaines situations, par exemple, si une personne vous insulte ou bien vous trahit. S'il en est ainsi, à partir de quel moment chercher des **outils pour la gestion de la colère** devrait nous préoccuper ? Autrement dit, quand devons-nous considérer la **colère intérieure** comme nocive ?

#### Reconnaitre la colère toxique

Si vous recherchez des astuces pour gérer les émotions fortes, c'est certainement parce que vous vous êtes rendu compte que vous avez un problème. Il est très important d'apprendre à identifier les signes qui montrent que votre colère est arrivée dans la phase problématique. Si vous y arrivez très tôt, vous pourrez chercher des solutions pour l'évacuer sainement.

En effet, certaines personnes ont tendance à se mettre en colère plus vite que d'autres, souvent avec une violence très poussée. La plupart du temps, elles sont considérées comme des personnes toxiques. Vous les reconnaitrez à leur tendance à s'en prendre verbalement aux autres (insultes, cris, jurons...) et/ou à agresser physiquement la plupart du temps. Certains ressentent le besoin de calmer leur colère intérieure avec des substances comme des drogues, de l'alcool ou de la nourriture. Avec ce comportement, d'autres n'ont même plus de bons rapports avec leur entourage. Cela impacte même sur leur travail et leur santé. Est-ce votre cas ? Ne vous inquiétez surtout pas, dans la suite, je vous donnerai des outils pour la gestion de la colère.

Mais avant, voyons quelques raisons d'éviter de se mettre en colère et aussi l'importance de savoir **évacuer sa colère**.

## **Pourquoi éviter de se mettre en colère ?**

Apprendre à **gérer sa colère** intérieure est indispensable pour bien vivre en société. Lorsqu'une personne n'arrive pas à **se libérer de la** réalité et ne voit plus les choses telles que ce ressenti prend le dessus, vous communiquez mal et cela peut conduire pourrez amèrement regretter. C'est choses qu'on n'aurait jamais pu faire



**colère** sainement, il perd le sens de la qu'elles sont. Quand vous vous énervez et perdez votre capacité à discerner. Vous à des situations désastreuses que vous dans ces situations qu'on dit ou fait des dans notre état normal.

Voyez-vous l'importance d'avoir des outils pour la gestion de la colère ? Vous pouvez accuser injustement, blesser physiquement, prendre des décisions irréversibles hâtivement. D'un autre côté, ne pas savoir comment enlever la colère en soi peut agir sur le cœur. Mal **évacuer sa colère**, c'est le manifester violemment ou la réprimer à chaque fois. Dans l'un ou l'autre des cas, vous pouvez ressentir des malaises. Ceux-ci peuvent avoir de lourdes conséquences sur votre organisme à la longue (hypertension artérielle, asthme, ulcère d'estomac...). C'est donc l'une des raisons pour laquelle il est vital de savoir **comment se débarrasser de sa colère**.

### **3 outils pour la gestion de la colère à connaître absolument**

Il est possible d'apprendre à **se libérer de la colère** afin de ne pas se retrouver à gérer les conséquences désastreuses de ce mal. Je vous présente donc 3 astuces simples pour apprendre à **se débarrasser de sa colère**. Elles sont certes simples, mais très employées par ceux qui réussissent à maîtriser leur **colère intérieure**.

#### **Outil n° 1 : Apprendre l'art de la patience**



**Comment se débarrasser de sa colère** sans trop se gêner ? C'est simple, cultiver la patience et **savoir se remettre en question**. Tous les jours, prenez la résolution de ne pas vous mettre en colère comme d'habitude. Dites-vous que vous n'allez pas céder, lancez-vous un défi et relevez-le. Chaque fois que vous sentez la colère monter en vous, essayez de vous calmer intérieurement avec des paroles positives. Si possible, cessez ce que vous faites et éloignez-vous. Allez faire quelque chose que vous aimez et faites-vous plaisir. Gardez en tête les conséquences que pourraient avoir vos actes ou vos paroles. Des trois outils pour la gestion de la colère, il est le plus simple et le plus utilisé.

#### **Outil n° 2 : recourir à l'humour après la patience**



Vous voulez savoir **comment enlever la colère en soi** ? Le meilleur remède, c'est de ne pas répondre à la provocation et ne surtout rien faire ou dire quand on est énervé. Mais, tout le monde n'arrive pas à se contrôler. Il est donc recommandé de reporter sa réaction de 10secondes, lorsque quelqu'un vous offense. Une fois que vous avez pris votre souffle pendant 10 secondes, passez à l'humour pour transformer la colère en quelque chose de beaucoup plus drôle. Trouvez le moyen de transformer la situation en quelque chose de bête ou d'amusant.

À coup sûr, l'humour vous aidera à vous détendre et vous serez moins hostile ou agressif. Un truc bête comme imaginer une personne que vous voulez insulter par le terme que vous comptiez utiliser. Par exemple, vous avez envie de dire à votre employé sous l'effet de la colère qu'il est un âne. Supposons que vous vous retenez, ne serait-ce qu'une minute pour visualiser à quoi il ressemblerait réellement s'il l'était, avec sa coupe de cheveux et ses chaussures. Soyez sûr que rien qu'à cette pensée, vous allez baisser la tension qui montait en vous. Ces deux outils pour la gestion de la colère sont donc à combiner. Faites-en l'expérience et vous constaterez que pour **évacuer sa colère**, on peut compter sur l'humour.

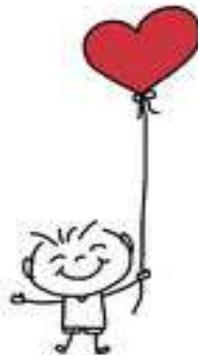
### Outil n° 3 : tenir un journal de colère



Cette technique paraît anodine et simple, mais s'avère très efficace. Pour savoir **comment se débarrasser de sa colère**, il est important de connaître les raisons, les circonstances et les sentiments qui vous poussent à la ressentir. Vous devez donc prendre note de chaque détail afin de mieux analyser vos émotions. C'est un premier pas vers la guérison, car la prise de conscience est une étape primordiale dans la gestion de la colère. Écrivez donc sans filtre tout ce qui s'est passé par rapport à un événement ou à une expérience qui vous a mis en colère. Essayez, vous verrez à quel point l'écriture peut aider à **se libérer de la colère**. L'un des meilleurs outils pour la gestion de la colère est de se libérer par écrit.

***Maintenant que vous en savez un peu plus sur la colère, n'hésitez pas à utiliser les 3 outils qui vous ont été présentés. Seul le sourire amène à la joie qui s'en suivra du bonheur.***

*Chantal*



## Le secret pour être heureux : Comment enfin trouver le bonheur



**« Le bonheur n'est pas une chose toute faite. Il découle de vos propres actions » – Dalai-Lama**

Encore à ce jour, le bonheur reste l'un des sujets les plus incompris par la société. Malgré les nombreuses études et les diverses publications sur le sujet, plusieurs d'entre nous ne comprennent pas tout à fait ce que cela signifie d'être heureux. *Pourquoi?* Et bien, le bonheur, étant une partie majeure de notre existence, est quelque chose qui doit être vécu pleinement afin d'être compris. Un individu qui n'a jamais été complètement heureux ne peut pas vraiment comprendre ce qu'est le bonheur.

Vous savez que vous êtes réellement heureux(se) quand chaque parcelle de votre corps pétille de joie et que vos yeux sont emplis de lumière. Vous comprenez totalement ce que signifie le mot *bonheur* quand vous vous levez le matin avec fébrilité et excitation et que vous ne laissez pas les petits pépins du quotidien vous atteindre. Si vous êtes heureux(se), vous connaissez nécessairement le grand secret du bonheur...

### Le secret du bonheur

Aussi mystérieux qu'il puisse sembler être, le bonheur est accessible pour chacun d'entre nous. Chaque être humain sur cette planète peut goûter aux merveilles liées au bonheur, croyez-moi. À ce stade-ci, vous vous demandez peut-être si facile d'être heureux, pourquoi ne le plusieurs d'entre nous ne sont pas qu'il y a un chemin tracé vers le une façon spécifique de devenir pas. Le secret pour être heureux c'est de comprendre qu'il n'y a *aucun* secret. Pour être heureux, vous n'avez pas à savoir quoi que ce soit; vous devez faire ce qui est nécessaire pour le devenir. Soyez patient(e), les prochains paragraphes traiteront justement de cela.



### Le bonheur, une question de mentalité

Avez-vous déjà lu ou entendu cette citation de Margaret Lee Runbeck qui dit que **«le bonheur n'est pas une destination à atteindre mais une façon de voyager»**? Ces magnifiques mots vulgarisent efficacement ce que signifie vraiment le bonheur. Plutôt que de voir le bonheur comme un idéal de vie ou comme un objectif, voyez-le comme une mentalité à adopter. Autrement dit, le bonheur est un état positif de bien-être.

Ainsi, il faut en quelque sorte entraîner votre esprit à être heureux. Si vous considérez que vous n'êtes pas dans cet état d'esprit, prenez d'abord conscience que vous êtes dans une position qui nuit à votre bonheur et prenez la décision volontaire de changer cette dernière. Il est impératif que vous

comprenez bien ce qui se passe en vous afin de transformer votre «malheur» en bonheur. Cela ne se fait évidemment pas du jour au lendemain; toutefois, avec beaucoup de volonté et d'efforts quotidiens, vous réussirez assez facilement à atteindre cet état de bonheur complet. Alors, voici cinq astuces pour développer cette fameuse mentalité du bonheur:

### **1. Être positif**

Commencez d'abord par transformer *vos pensées négatives en pensées positives*. Cela influencera énormément votre perception du monde à l'entour; en transformant votre négativité en positivité, vous aurez un point de vue plus nuancé sur la réalité. Par exemple, plutôt que de dire «cette journée sera pénible», vous pourriez dire «cette journée présentera certaines difficultés, mais je serai capable de les affronter». Cet exercice est vraiment simple, mais il peut faire des miracles. Si vous vous forcez à rester positif, cela deviendra rapidement naturel pour vous de l'être.

### **2. Accepter la vie comme elle est**

La compréhension de cette astuce-ci a changé ma vie. En acceptant la vie comme elle est et en laissant aller les choses que l'on ne peut pas contrôler, on acquiert nécessairement une plus grande paix intérieure. Le seul aspect de votre vie que vous pouvez réellement changer est vous-même: vous pouvez changer votre attitude, votre personnalité et votre perspective de la vie. Toutefois, vous ne pouvez pas changer les autres, ni les divers événements de votre vie. Lâchez prise sur ceux-ci; la vie sera infiniment plus douce et aisée.

### **3. Vivre dans la simplicité**

Apprenez à voir le *bonheur* à travers les petites choses de la vie. À la base, le bonheur ne découle que de nous-même. Le vrai bonheur vient de notre vie intérieure; pas de nos possessions matérielles ou de notre statut social. Vous pourriez être millionnaire et être le CEO d'une compagnie prolifique sans pour autant être heureux. Vivre dans la simplicité consiste également à prioriser l'essentiel, que ce soit au niveau matériel ou social. Cela signifie de se tenir avec des personnes qui nous font du bien, de posséder des objets qui nous sont réellement utiles et de faire des activités plaisantes. Ne perdez pas votre temps sur des individus ou des situations qui ne vous sont pas bénéfiques; gardez cela simple.

### **4. Utiliser son temps à bon escient**

Cette astuce-ci est une prolongation de la précédente. Utilisez votre temps d'une façon qui contribue à votre bonheur. Après tout, le temps est bien l'une des seules choses que l'on ne peut pas retrouver; une fois qu'il est écoulé, il est disparu à tout jamais. Ainsi, assurez-vous de l'utiliser pour faire des activités de qualité; que ce soit de prendre une sieste, de pratiquer votre passion ou de faire de l'art, prenez le temps de faire quelque chose qui vous rend heureux.

### **5. Aimer**

L'amour est absolument nécessaire au bonheur. Pensez-y: peut-on être vraiment heureux si on n'aime pas la vie ou si on ne s'aime pas soi-même? Bien sûr que non! Pensez aux personnes autour de vous que vous aimez profondément; cela peut être votre famille, vos amis, vos collègues, etc. Dans tous les cas, faites de cet amour une priorité. Passez du temps avec ces individus, dites-leur que vous les aimez, cultivez et entretenez ces relations.

Il est également possible d'aimer profondément la vie elle-même; pensez aux nombreux moments qui vous ont coupé le souffle, aux nombreuses opportunités qui se présentent à vous et aux passions qui rendent votre vie palpitante. Ressentez cet amour et cet engouement pour la vie dans chacun de vos membres; vous êtes en vie, n'est-ce pas extraordinaire?

## Le bonheur, ma priorité

Le bonheur est, selon moi, l'aspect le plus important de mon existence. Être heureuse n'est pas un choix; c'est une nécessité. Dans mon Coeur, je sais que si je suis heureuse, tout ira toujours bien. Ainsi, je priorise mon bonheur et agis de façon conséquente. Réellement, c'est seulement à partir du moment où je suis devenue complètement heureuse que j'ai compris ce que cela signifiait d'être vivant(e). Le bonheur est un sentiment électrisant et puissant; c'est l'expression même de l'amour pour la vie. Rendez hommage à la vie en étant totalement heureux!

Pour conclure, j'espère que cet article vous a inspiré à investir en vous-même dans l'optique de trouver le bonheur. La façon dont il se présentera à vous importe peu; vous le reconnaîtrez nécessairement quand il viendra cogner à votre porte. Laissez-moi savoir ce que vous avez pensé de cet article dans les commentaires! Je prends toujours plaisir à vous lire.

**En vous souhaitant une dose immense de bonheur**



## Pensées positives à intégrer dans votre vie

*En pratiquant l'affirmation positive de manière régulière, nous modifions réellement la partie du cerveau. La clef de ce remodelage de la pensée réside dans la répétition afin que vous inondiez votre cerveau avec la pensée positive. Lorsque vous pratiquez l'affirmation, choisissez une ou deux pensées sur lesquelles vous vous concentrerez durant plusieurs semaines. Répétez l'affirmation à haute voix d'une voix claire plusieurs fois par jour et avant de vous coucher. Pour ajouter plus de pouvoir à l'affirmation, écrivez-la également. Dans tous les cas, assurez-vous d'utiliser le présent dans la formulation de vos affirmations, comme si elles étaient une réalité présente.*

1. Je transforme les épreuves et les leçons de la vie en tremplin vers le bonheur.
2. Aujourd'hui, je choisis de dépasser mes limites du passé. Je suis prêt à m'adapter et à m'ouvrir à ce que le futur me réserve. 
-  3. Je suis reconnaissant pour toutes les choses que la vie m'a offertes.
4. Je suis une bonne personne et m'améliore à chaque instant. Je fais des choix positifs, qui me nourrissent de l'intérieur.
5. Je suis une belle personne de l'intérieur jusqu'à l'extérieur et je mérite d'être aimé pour qui je suis. 
-  6. J'ai le pouvoir de me transformer et de progresser vers un mieux-être.
7. Je suis plus brave que je ne le crois et plus doué que je ne le pense.
8. Je reconnais mes talents et réalisations. Je me félicite pour les grandes et petites choses que je réalise. 
9. Je concentre mon attention sur les belles choses de la vie.
10. Je m'aime et je m'accepte exactement tel que je suis maintenant. 
11. Je me réjouis de l'amour que je reçois et que je donne.
-  12. Cette journée est un merveilleux cadeau que la vie me fait.
13. Nous sommes tous des êtres merveilleux dotés d'un potentiel immense.
14. Avoir un mental cent pourcent positif, c'est le secret. La clé de toutes les victoires. 
15. Je me réveille chaque matin en me sentant heureux et enthousiaste à l'égard de ma vie.

## Exercice pour dépasser son angoisse (anxiété)

**Difficile de maîtriser son angoisse (anxiété) quand elle nous prend par surprise. Si elle nécessite de consulter un thérapeute quand elle persiste, il est parfois possible de l'appivoiser.**



L'angoisse (anxiété) est un mal sournois et insidieux, qui prend souvent par surprise ou se tapit au fond de nous, prêt à surgir aux moments où l'on s'y attend le moins. Si l'angoisse (anxiété) est excessive et permanente, elle nécessite de consulter un médecin, voire un psychologue. Parfois en revanche, il suffit de peu pour la calmer, sans pour autant passer par la case **anxiolytique**. Voici des conseils tirés notamment de l'ouvrage *Appivoiser son angoisse*, écrit par la psychologue Catherine Serrurier aux éditions Desclée de Brouwe.



### Prendre conscience de son angoisse (anxiété)

C'est la première chose à faire pour Catherine Serrurier. "Je suis en effet réduit à mon angoisse si je ne la connais pas. Il me faut d'abord la reconnaître, la nommer pour pouvoir l'appivoiser. Cela paraît une généralité mais dans le concret, ce n'est pas si simple", écrit la psychothérapeute. "Beaucoup de gens souffrent dans l'ignorance, volontaire ou non, de leurs **peurs**, de ces peurs qui les emprisonnent, sclérosent leurs capacités et les rendent difficiles à vivre. Cet exercice, la **prise de conscience**, est finalement très exigeant: il demande du temps, de la volonté, de la modestie et une tournure d'esprit très souvent en contradiction avec les valeurs traditionnelles de virilité stoïque ou avec celles, plus modernes, qui sont véhiculées par notre société de vitesse et de consommation, cette course au "toujours plus". Reconnaître sa **souffrance psychique** pour pouvoir la surmonter personnellement représente un grand pas vers le bien-être physique et moral.

### Libérer la parole

"Avouer qu'on est anxieux, parler de ce qui préoccupe, parler de ses **malaises**," est une étape importante dans la lutte contre l'angoisse, écrit Catherine Serrurier. "Un souci partagé est déjà à moitié surmonté. Parlez à son plus proche d'abord, si on en a, ou à des amis de confiance, car la rétention de son angoisse ne fait que l'aggraver par la ruminantion et la fermentation". Évidemment, poursuit la psychothérapeute, "il vaut mieux éviter de saouler ses proches ou de les accaparer par un excès de paroles négatives: l'effet alors serait à l'inverse de ce que l'on attend, le rejet. Mais celui qui, par pudeur ou par fierté, n'a jamais osé exprimer à autrui **son désarroi intérieur**, ressentira un soulagement immédiat dès qu'il l'aura partagé avec quelqu'un à travers une expression juste."

## Faire quelque chose de ses mains

Pour Catherine Serrurier, "toute activité créatrice, même la plus banale comme le **bricolage**, a un effet décontractant et, ce qui n'est pas négligeable, un pouvoir valorisant". Il y a d'abord l'effet plaisir, recommandé par tous les psychothérapeutes "parce que le **plaisir** est ce que les personnes angoissées (anxieuses) suppriment en premier, souvent pour se punir (sentiment de culpabilité)". Dans la **créativité**, observe la psychothérapeute, "il se produit le mouvement inverse de celui de la peur: dans l'angoisse (anxiété), on se replie, on se referme sur soi pour se protéger; dans ce que l'on crée on s'ouvre, on se laisse aller, on se découvre et on se recrée soi-même".



*Irène, angoissée (anxieuse) chronique, confirme que s'adonner au tricot lui permet de retrouver le calme intérieur. "Non seulement ce geste un peu automatique m'aide à ne pas penser au reste mais en plus, contempler le résultat me remplit de joie et me fait oublier mon inquiétude." Julie quant à elle colorie des mandalas: "ce mouvement qui va de l'extérieur vers l'intérieur me calme et ralentit mon rythme cardiaque, c'est assez fou!"*

## Jouer

Marthe, jeune graphiste "angoissée (anxieuse) de nature", confie avoir "tout un tas d'applis de jeux idiots" sur son téléphone intelligent. "De 2048 à Candy Crush, en passant par une sorte de tetris. Quand je sens la crise de panique monter, dans le métro par exemple, je me concentre dessus et sur rien d'autre. Et honnêtement, ça marche neuf fois sur dix. La crise se désamorce, probablement parce que mon cerveau se "déconnecte" et se mobilise uniquement sur le rangement des bonbons virtuel ou de petites briques."

## Respiration abdominale

À l'inspiration, gonflez l'abdomen et dégonflez-le à l'expiration. On a tendance en respiration 'automatique' à faire le contraire, donc au départ c'est un peu déstabilisant. Mais très vite on sent les bienfaits de l'oxygénation du corps que la respiration abdominale provoque.

## Voici une différence intéressante entre le stress et l'anxiété :

**Stress** : Le stress s'estompe après la disparition de l'élément déclencheur. C'est une réaction normale aux défis du quotidien. Par exemple, la première journée dans un nouvel emploi peut amener un état de stress, ce n'est pas problématique en soi, ça nous révèle aussi un désir de bien vouloir faire les choses.

**Anxiété** : Ce sont des peurs récurrentes pouvant amener à une rumination excessive, des symptômes physiques incapacitants, une détresse psychologique importante, des difficultés relationnelles et une diminution du niveau de fonctionnement (ex. : peut mener à un arrêt temporaire du travail ou des études).

**Le stress** est une émotion saine et utile, mais qui peut se transformer en anxiété lorsqu'il persiste. Il nous aide à mobiliser nos ressources pour nous préparer à faire face à une menace, ou tout simplement nous pousser à agir pour nous préparer à un événement futur, augmenter notre concentration et efficacité, ou encore nous signaler qu'on doit trouver une solution à une difficulté. C'est lorsque cet état persiste, nous paralyse ou favorise la fuite au lieu de nous motiver que cela devient problématique.

**L'anxiété** relève souvent d'inquiétudes relatives à notre perception des situations et du code de vie que nous avons intégré depuis que nous sommes jeunes. Par exemple, la croyance que l'on ne doit pas faire d'erreur et qu'on doit tout savoir pour être compétent au travail peut engendrer de l'anxiété. Les personnes qui développent un trouble anxieux ont souvent une vulnérabilité génétique (on peut remarquer que d'autres membres de notre famille souffrent aussi d'anxiété).

## Soyez « ancré » pour soigner votre anxiété

Rien ne va et vous êtes au bord de l'épuisement ?

Vous souffrez de stress et d'anxiété et vous avez l'impression d'être « à côté de vos pompes » ?

Vous manquez d'ancrage. L'ancrage est une thérapie brève et l'une des techniques de Programmation Neurolinguistique (PNL) qui permet d'**observer et d'améliorer la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres**. Être ancré, c'est être connecté à la terre, tout comme l'arbre est enraciné dans le sol.

Plus les racines sont profondes, plus les « fondations » sont solides et plus l'on est « présent », confiant, épanoui. En clair, **c'est vivre « ici et maintenant »**, le corps et l'esprit bien en place et les pieds solidement accrochés au sol.

Pourquoi apprendre à s'ancrer ?

- L'ancrage aide à sécuriser, affronter les épreuves sans vaciller, ne pas se laisser « embarquer » par les émotions et faire les bons choix.
- C'est aussi bénéfique pour agir avec bon sens et lucidité.
- Enfin c'est un excellent outil pour lâcher prise.

Que vous soyez assis(e), debout, allongé, dans le métro, dans votre voiture, au bureau ou à la maison, vous pouvez pratiquer l'ancrage.

Plusieurs techniques d'ancrage existent. L'un des exercices les plus faciles à mettre en place consiste à :

- **se mettre debout;**
- avoir **les pieds bien à plat sur le sol et imaginer qu'ils sont pourvus de racines.**
- Tout en respirant profondément, **vous visualisez vos pieds en train de s'enraciner** profondément dans le sol et vous visualisez l'énergie qui circule le long de votre corps au travers des racines, en passant par vos jambes, votre bassin, vos cuisses, votre dos, vos bras, votre buste, votre tête, jusqu'à la racine de vos cheveux.

Et le résultat est là. **En peu de temps vos tensions diminuent et vous vous relâchez...**

*Chantal*



## Les techniques de respiration

### 1) *Respiration*

Vous pouvez tout simplement calme (musique de film, musique vous assoyez confortablement ou un fauteuil. Vous fermez les inspirations et sur vos



vous trouver une petite musique avec des bruits de la nature) et vous sur un tapis de sol, le canapé du salon yeux et vous vous concentrez sur vos expirations.

### 2) *Le 4-4-8*

Installez-vous confortablement sur une chaise. Comptez jusqu'à 4 secondes en inspirant. Retenez votre souffle durant 4 secondes (si vous avez de la difficulté, comptez jusqu'à 3). Pour terminer l'exercice, expirez en comptant jusqu'à 8 secs.

### 3) *Pratiquer la cohérence cardiaque*

Si vous avez un ordinateur et internet à la maison, vous pouvez pratiquer cet exercice en suivant les étapes suivantes :

- -En ouvrant internet, écrivez dans la barre de recherche ce lien : [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- -En arrivant sur le site internet, il y a une barre de recherche près de vidéos. Inscrivez les mots : *exercices cohérence cardiaque*.
- -Vous arriverez à une page où vous pourrez choisir vos exercices et le tour est joué.

### 4) *Aller marcher en forêt, dans une piste cyclable, etc.*

Il est aussi très intéressant d'aller marcher autour du Lac des Nations.

### 5) *Colorier des mandalas*

Il est possible d'acheter des livres de mandalas pour pas cher au Dollarama à des prix variables, ainsi que des crayons feutres à pointe fine ou des crayons de bois.



### 6) *La technique des 5 sens (odorat, toucher, l'ouïe, vue, goût)*

Vous pouvez tout simplement prendre une marche dehors et observer vos sensations : Qu'est-ce que vous voyez sur votre chemin (arbres, fleurs, neige...)? Comment est la texture des objets que vous touchez (ex : l'asphalte, l'herbe, écorces d'arbre, neige) ? Qu'est-ce que vous sentez (ex : fleur)? Qu'est-ce que vous entendez (ex : le bruit du moteur des voitures, les oiseaux qui chantent, etc.)? Qu'est-ce que vous goûtez (si vous vous arrêtez pour manger une collation)?

Vous trouverez ci-après un lien que nous vous suggérons de prendre en compte. Il vous sera possible de le télécharger sur votre téléphone portable et il peut s'utiliser sans Wi-Fi.

<http://healthymindsapp.ca/index-f.php>

*Toutematête est un outil de résolution de problèmes qui vous aiderons à gérer vos émotions et à faire face au stress de tous les jours.*

*Sonia*

## L'acceptation



### Apprendre à accepter, apprendre à changer

#### ***Rien n'est permanent, sauf le changement" (Héraclite)***

Dans la vie, nous devons souvent affronter des situations face auxquelles nous ne savons pas comment réagir.

Nous sommes tiraillés entre le fait d'accepter ce qui arrive ou de l'éviter, de le nier. Mais, laquelle de ces solutions nous apporte le plus de bienfaits ?

***Bien évidemment, il faut accepter les choses qui se présentent à nous.*** Chaque fois que la vie ou que nos relations personnelles nous surprennent par un événement inattendu, il faut savoir l'accepter.

Si nous résistons, ou si nous sommes dans le déni, nos pensées se trouvent alors renforcées dans notre esprit, et nous ne parviendrons pas à nous extraire de la situation.

---

### Acceptez pour affronter et ne pas se dérober

***Affronter une situation c'est rechercher des solutions, c'est apprendre à vivre avec un événement donné de la meilleure manière possible.*** C'est essayer d'être heureux malgré tout.

Lorsque nous parlons d'acceptation, nous nous refusons à admettre l'évitement comme une solution viable, car ce comportement nous éloigne de la réalité, nous fait regarder dans une autre direction, qui ne nous permettra pas de résoudre le problème auquel nous devons faire face. L'acceptation est la première étape vers le changement.

### Qu'est-ce qui différencie l'acceptation de la résignation ?

Accepter, c'est trouver un équilibre pour être heureux, pour pouvoir vivre de la meilleure des manières, pour parvenir à trouver la formule qui nous permettra de résoudre le problème auquel nous sommes confrontés, d'améliorer notre situation, de respecter les autres et de voir de manière positive les choses qui nous entourent. Accepter, c'est comprendre les choses comme elles sont réellement.

A l'inverse, ***la résignation*** consiste à vivre une situation gênante, car il n'existe aucun moyen d'y échapper, ***en éprouvant une grande souffrance et en ne cherchant pas à vivre du mieux possible.***

Il faut toujours accepter, jamais se résigner. Il est aisé de confondre l'acceptation avec la résignation, car se résigner c'est tout de même assumer un problème, mais en étant passif face à la souffrance.

**Accepter suppose de devenir une partie active de la situation qui nous est imposée.** L'acceptation, dans bien des cas, se traduit par une prise de décision, qui amène la plupart du temps un changement.



### Apprendre à apprendre à changer

### accepter, c'est

Comme nous vous l'avons dit précédemment, **accepter c'est faire un premier pas pour s'adapter au problème auquel nous sommes confrontés.**

Grâce à cela, nous allons pouvoir mieux vivre avec nous-même et avec la situation. **Nous allons apprendre à vivre sans souffrance, en étant capables, malgré les blessures, d'avoir des attitudes positives** et du respect pour les personnes qui sont impliquées dans la même situation que nous.

Cependant, il est possible que cette étape de dépassement de soi et d'introspection donne lieu à un questionnement profond sur notre vie, notre manière de vivre, nos relations interpersonnelles, **notre couple**, nos ambitions professionnelles, etc.

**C'est alors que survient le changement. Provoqué par l'acceptation, il surgit alors que nous remettons toute notre existence en question.**

Lorsqu'un couple est au plus mal, à cause de l'incompatibilité entre les deux personnes qui le composent, la première étape est d'accepter la personnalité de l'autre.

Grâce à cela, les reproches, les manques de respect et la volonté de faire changer l'autre vont totalement disparaître, pour laisser place à une relation assainie.

**Lorsque nous acceptons, nous nous rendons compte de la réalité et nous sommes plus à même de respecter les différences qui nous séparent des autres,** en leur faisant face de manière sereine.

Après cette phase d'acceptation, il nous est possible de faire un autre apprentissage, celui du changement.

En acceptant une situation donnée, nous cessons de vouloir changer le cours des choses et nous commençons à vouloir nous changer nous-mêmes, en remettant en cause toute notre vie, et notre relation de couple par exemple.

*À l'inverse, lorsque nous évitons les problèmes, nous sommes incapables de les affronter et de les accepter, ce qui leur permet de se pérenniser.*

Si nous prenons la décision de changer, après avoir accepté une situation, nous décidons nous-mêmes de la manière dont nous souhaitons vivre, sans prétendre changer les autres.

*Nous modifions notre vision du monde et de notre propre existence.*



## Comment affronter ses peurs ?



Si l'on prend la définition du Petit Larousse illustré, **la peur** est un "sentiment de forte **inquiétude**, d'alarme, en présence ou à la pensée d'un **danger**, d'une **menace**" ou "un état de **crainte**, de **frayeur** dans une situation précise." La peur fait partie de nos **4 émotions primaires**, comme la joie, la tristesse et la colère. Et si nous avons tendance aujourd'hui à la cataloguer dans les émotions dites négatives, à l'origine, elle était plutôt positive. Elle était bien utile pour **assurer la survie** de l'homme préhistorique qui, guidé par son cerveau reptilien, vivait dans un environnement hostile. La peur est avant tout un **signal d'alarme** émotionnel qui ne se contrôle pas. Il est automatique. C'est grâce à elle que vous aurez le réflexe de fuir si vous craignez pour votre vie, par exemple.

*Peur de ne pas être à la hauteur, peur de ne pas y arriver, peur du regard de l'autre, peur d'être critiqué, peur de la mort, peur de la maladie, peur de perdre ceux qu'on aime, peur de l'insécurité, peur de l'avenir, peur de l'abandon, peur de ne pas profiter de la vie ou même peur du bonheur ou peur de réussir... **Au secours !** Parfois justifiée, **la peur** est souvent basée sur notre imagination et créée par nos **pensées négatives**. Elle devient un véritable problème si elle bloque notre évolution, nous empêche de passer à l'action, d'atteindre nos objectifs ou de poursuivre nos rêves ! Mais rassurez-vous, tout le monde peut **vaincre ses peurs**.*

### 1. Apprivoiser l'inconnu

Que ce soit à l'occasion d'un voyage à l'inconnu effraie souvent. Si vous n'avez pas sur l'instant, ne vous inquiétez pas. Il est l'imprévu. Cela dit, **rien ne vous oblige** à entamer un nouveau métier ou pour vous et informez-vous. Plus vous en saurez, plus vous réduirez le champ de l'imprévisible. Cela devrait vous rassurer.



l'étranger ou pour changer de poste, l'âme d'un aventurier prêt à tout découvrir normal de s'angoisser du vide ou de **demeurer dans cette peur**. Que ce soit pour découvrir un nouveau continent, préparez-vous et informez-vous. Plus vous en saurez, plus vous réduirez le champ de l'imprévisible. Cela devrait vous rassurer.

### 2. S'affirmer avec justesse

S'affirmer face à un employeur, un ami qui parents, ne signifie pas forcément entrer en vaut d'ailleurs l'éviter. Il suffit donc de faire opinion ou votre envie. Si vous n'avez pas un cadre privé, n'hésitez pas à prévenir vos proches de votre effort. Dans un cadre professionnel, face à un collègue ou à votre employeur, restez-vous même. **Faites comprendre d'une voix posée et distincte votre point de vue, surtout si vous êtes dans votre droit**. Et si ce que vous demandez vous semble délicat, n'hésitez pas à bien choisir votre moment.



abuse de votre gentillesse ou face à vos confrontation. Si cela est possible, mieux entendre clairement et simplement votre l'habitude de le faire, et que vous êtes dans votre effort. Dans un cadre professionnel, face à un collègue ou à votre employeur, restez-vous même. **Faites comprendre d'une voix posée et distincte votre point de vue, surtout si vous êtes dans votre droit**. Et si ce que vous demandez vous semble délicat, n'hésitez pas à bien choisir votre moment.

### 3. Quitter sa zone de confort

Lorsque la peur vous emprisonne, le plus simple de conserver routine et habitudes, afin de ne pas devenir angoissant. Neanmoins, ce comportement qui vous enferme, peut



**pour surmonter ses peurs est donc d'accepter de sortir de sa zone de confort.** Si vous n'y parvenez pas malgré les encouragements de vos proches, ne vous en faites pas. Il suffit parfois d'un petit rien pour débloquer la situation. Vous pouvez consulter un psychologue ou un psychiatre. Ce professionnel de la santé vous donnera certainement l'élan nécessaire pour surmonter ces angoisses qui vous paralysent.

### 4. Connaître ses limites

Surmonter ses peurs et ses angoisses ne signifie pas les détruire totalement. Certaines peurs découlent de votre instinct de survie. Elles sont justes et peuvent vous sauver la vie. Par ailleurs, tout le monde n'est pas fait pour le risque et le dépaysement.



**Si vous ne vous sentez pas l'âme aventurière mais que vous êtes heureux, ne vous surmenez pas.** C'est à chacun de s'adapter à ses désirs et aux aléas de la vie pour trouver son équilibre.

La vie est trop courte pour passer à côté de vos rêves à cause de vos peurs. Prenez la pleine responsabilité de votre vie, de ce qui vous arrive. Si une situation ne vous satisfait pas, si vous ne vous sentez pas en accord avec vous-même, si vous vous éloignez de votre idéal de vie, faites les choix qui s'imposent sans tenir compte de vos peurs. C'est votre vie ! Je sais de quoi je parle. Pendant très longtemps, j'ai dit "oui" alors que j'avais envie de dire "non", par **peur de froisser les gens**, par **peur de faire de la peine**, par **peur de me sentir rejetée**, par **peur de conflit**. Vous savez ce que ça m'a apporté ? De l'épuisement, des crises de larmes, de la colère, de la rancœur, des disputes... Aujourd'hui, ces peurs m'ont quittée parce que je me respecte. Nous avons tous de par notre vécu des **peurs qui nous gâchent la vie** et/ou notre potentiel, mais nous avons tous aussi la capacité de changer ça.

*Chantal*



## Sortir de sa zone de confort



*On a tous certaines attentes et ambitions concernant notre vie professionnelle. Des objectifs de carrière, des rêves à réaliser. Pourtant, on ne se donne pas toujours les moyens d'avancer dans la bonne direction, on stagne au stade des "si seulement...", des "j'aimerais..." Dommage, puisque c'est dans l'action que se trouve la clé du changement, mais son exécution exige d'accomplir quelque chose de difficile : sortir de sa zone de confort.*

---

*Einstein aurait dit : "La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent."  
Ce qu'on pourrait reformuler par "la folie, c'est de rester bien au chaud dans sa zone de confort et de s'attendre à atteindre ses objectifs".*

---

### Sortir de sa zone de confort pour entrer dans sa zone de développement

**La zone de confort**, c'est l'espace du "connu". Ce que l'on fait dans notre zone de confort, c'est ce que l'on maîtrise, qui est rôdé. C'est la zone des habitudes, des automatismes, comme conduire une voiture, lire ou se faire un café. *Par exemple, Edouard, qui a un bon niveau d'anglais, est dans sa zone de confort lorsqu'il entretient une conversation mondaine en anglais. Julie aime le ski et elle se sent dans sa zone de confort lorsqu'elle descend des pistes rouges.*

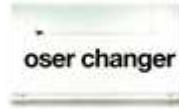
Les contours de la zone de confort changent d'une personne à l'autre. Lorsqu'on met un pied en dehors de la sienne, on atterrit soit dans la zone de développement ; soit, si on a fait un trop grand pas, dans la zone de panique.

**La zone de développement**, c'est celle du défi atteignable. On a besoin de faire un effort et de monter en compétences pour agir, mais on a les capacités pour relever le défi. *Pour Edouard, ingénieur mécanique, participer à une réunion en anglais au travail est dans sa zone de développement car il ne maîtrise pas bien les termes techniques. Pour Julie, faire du hors-piste dans la poudreuse l'est aussi car elle ne s'y aventure jamais.*



Au-delà de la zone de développement, **c'est la zone de panique**. Celle où l'on a l'impression de perdre totalement le contrôle, de ne plus avoir la capacité d'agir. *C'est faire une présentation en anglais*

*devant le grand patron australien pour Edouard, ou descendre un mur incliné à 50 degrés dans un mètre de poudreuse pour Julie.*



Rester en permanence dans sa zone de confort, c'est stagner. Pour grandir, apprendre et se développer, il faut en sortir et entrer dans la zone de développement, qui est celle où on apprend le mieux et avec le plus de plaisir.

Sortir de sa zone de confort est un passage obligé vers le changement : à un moment donné, il est impératif de se lancer dans l'inconnu et relever de nouveaux défis pour progresser.



### **Sortir de sa zone de confort pour reprendre le contrôle de sa vie**

**On a tout à gagner à se dépasser :**

- Des expériences plus riches et plus palpitantes.
- Restez motivé et maintenir la flamme dans son travail, éviter le train-train, la routine et l'ennui qui conduisent au désengagement
- Alimenter sa confiance en soi en accumulant les petites victoires, se prouvant à soi-même qu'on est capable de réussir
- Une bonne capacité à affronter les imprévus et à s'adapter facilement.
- Se découvrir des ressources insoupçonnées et explorer de nouvelles facettes de sa personnalité
- S'ouvrir aux opportunités

**Sortir de sa zone de confort, c'est reprendre le contrôle de sa vie**, se placer aux manettes pour devenir la personne que l'on souhaite être.

### **Oser sortir de sa zone de confort**

Tout le problème, bien sûr, est que **sortir de sa zone de confort comporte un risque inhérent**. En osant expérimenter, on s'expose à l'échec et à la vulnérabilité. *Comme le bernard-l'hermite qui, une fois sa coquille devenue trop petite pour lui, se voit obligé d'en changer pour pouvoir grandir (et éviter de mourir asphyxié) et de se mettre en danger le temps de trouver un nouvel abri.*

Oser se dépasser fait peur. Pour y arriver, il faut apprendre à agir malgré cette peur. Il faut lutter contre son instinct naturel qui nous pousse à résister au changement, et à préférer le connu.

**Pour vaincre sa peur, agir est la meilleure méthode**, nous dit la docteur en psychologie américaine Susan Jeffers.

Si vous avez peur de vous lancer vers vos objectifs, **surtout... lancez-vous !**

Apprenez à vous dépasser en prenant le pli de **faire régulièrement des choses qui vous font peur**, même si cela n'est pas directement lié à votre objectif. Vous pouvez vous "faire la main" sur des défis à faible enjeu avant de monter en puissance. **L'important c'est de prendre l'habitude de sortir de votre zone de confort.** *Par exemple, abordez quelqu'un qui vous intimide, expérimentez de nouvelles saveurs, osez dire non, essayez un nouveau passe-temps, acceptez un nouveau projet...*



Plus vous réussirez à vous dépasser, plus vous accumulerez de petites victoires, et plus votre motivation et votre confiance en vous va augmenter.

**Élaborez également une liste de petits défis qui vont vous permettre d'avancer doucement**, progressivement et de manière ciblée vers vos objectifs. Par exemple, si vous souhaitez commencer à proposer des webinaires mais que vous avez peur de vous lancer, vous pouvez commencer par essayer de vous faire inviter comme intervenant dans un webinaire existant, par tourner une première vidéo de 30 secondes que vous partageriez sur les réseaux sociaux ou par organiser 15 minutes de questions-réponses.

Au début, **il est important que les défis restent surmontables, atteignables**. Inutile de placer la barre trop haut où vous atterrirez dans la zone de panique qui n'est absolument pas propice à l'apprentissage. Progressivement, votre zone de confort va s'élargir à mesure que vous deviendrez de plus en plus à l'aise et vous pourrez voir de plus en plus grand.

Sortir de sa zone de confort peut sembler intimidant mais **gardez en tête que vous l'avez sûrement déjà fait à maintes reprises... et avec succès !** Lorsque vous avez déménagé, que vous avez commencé un nouvel emploi, ou lorsque vous avez appris à conduire. Souvenez-vous à quel point coordonner vos mouvements, penser à regarder dans le rétroviseur tout en mettant le clignotant et en passant une vitesse semblait impossible. Puis, avec le temps, on intègre ces habitudes qui deviennent des automatismes et on finit par ne plus y penser.

Sortir de sa zone de confort part du même principe : avec la pratique et l'assiduité, vous finirez par vous rapprocher de vos objectifs et vous vous surprendrez sûrement à accomplir des choses que vous n'auriez même pas imaginées.

Et souvenez-vous : **autorisez-vous à retourner dans votre zone de confort lorsque vous en ressentez le besoin**. C'est nécessaire pour recharger ses batteries.

*Chantal*

## L'Intelligence émotionnelle : Ses 5 grandes composantes

Intelligence émotionnelle: voilà un grand facteur de réussite, tant au plan personnel que professionnel. **Contrairement aux idées intellectuel ne permettent pas de** dépend la notion de réussite dans la vie, mieux 20%, selon le psychologue [Daniel](#) les meilleurs de sa classe ne montre pas les épreuves de l'existence, ni à saisir les opportunités qui se présentent.



**reçues, les diplômes ainsi que le quotient prédire le succès.** Parmi les facteurs dont le quotient intellectuel représente au [Goleman](#). Le fait qu'un étudiant soit parmi nécessairement qu'il est apte à affronter

L'aptitude émotionnelle détermine comment nous exploitons nos atouts, nos aptitudes, nos dons, y compris nos aptitudes intellectuelles. Alors que le quotient intellectuel est peu modifiable par l'expérience ou l'éducation, les aptitudes émotionnelles s'acquièrent et se développent. Howard Gardner, succédé par Salovey et Mayer, puis par Goleman, ont démontré qu'il existe un large éventail d'intelligences. C'est pourquoi aucun test ou examen ne peut évaluer ou mesurer la gamme complète des talents et des capacités fondés sur l'intelligence émotionnelle d'une personne.

### Intelligence émotionnelle: ce qu'elle est

Selon Estelle Morin, professeure titulaire aux HÉC, l'intelligence émotionnelle représente « un ensemble d'habiletés verbales ou non générer, reconnaître, exprimer, émotions et celles des autres de actions permettant d'affronter pressions de l'environnement. »



verbales permettant à un individu de comprendre et évaluer ses propres manière à orienter les pensées et les efficacement les exigences et les

## Intelligence émotionnelle: 5 composantes

### 1- La conscience de soi

C'est la capacité de prendre conscience de nos états intérieurs, préférences, ressources et intuitions. En fait, **celui qui est sourd à ce qu'il** reconnaissant nos ressentis et leurs effets, limites, ce qui nourrit la confiance en soi.



**ressent est à la merci de ses sentiments.** En on apprend à reconnaître nos forces et

### 2- La maîtrise de soi

C'est la capacité de gouverner nos différentes situations; ce qui inclut parfois d'une pulsion afin de miser sur un C'est aussi la capacité de se montrer fiable façon responsable; faire preuve de à l'aise avec les approches, les idées et les informations nouvelles ou différentes.



émotions et pulsions et de les adapter aux la capacité de retarder la satisfaction accomplissement beaucoup plus grand. et honnête; s'acquitter de son travail de souplesse devant les changements et être

### **3- La motivation**

Regroupe les compétences émotionnelles permettant d'atteindre nos buts, notamment l'effort, l'engagement face à soi-même, face à groupe, d'une entreprise. C'est aussi la capacité à faire preuve d'initiative, opportunités; ou encore l'aptitude à poursuivre ses objectifs avec ténacité, malgré les obstacles et les revers. Les compétences associées à la motivation sont nécessaires à quiconque aspire à développer un projet d'affaires et lancer une entreprise.



son travail, face aux objectifs d'un projet, face aux objectifs d'un groupe, face aux objectifs d'une entreprise. C'est aussi la capacité à faire preuve d'initiative, opportunités; ou encore l'aptitude à poursuivre ses objectifs avec ténacité, malgré les obstacles et les revers. Les compétences associées à la motivation sont nécessaires à quiconque aspire à développer un projet d'affaires et lancer une entreprise.

### **4- L'empathie**

Il s'agit des compétences en lien avec la compréhension d'autrui, c'est-à-dire la capacité de capter les sentiments et les points de vue des autres et éprouver un intérêt réel pour leurs préoccupations. **La passion du service**, c'est-à-dire, anticiper, reconnaître et satisfaire les besoins des clients. **La relation d'aide**, limites d'autrui et stimuler leurs besoins et désirs d'autrui. Ces personnes empathiques sont plus douées pour l'enseignement, la vente, la gestion et les autres métiers où l'intérêt pour autrui est primordial.



anticiper, reconnaître et satisfaire les besoins des clients. **La relation d'aide**, limites d'autrui et stimuler leurs besoins et désirs d'autrui. Ces personnes empathiques sont plus douées pour l'enseignement, la vente, la gestion et les autres métiers où l'intérêt pour autrui est primordial.

### **5- La maîtrise des relations humaines**

Réunit les compétences visant à persuader; envoyer des messages clairs et convaincants; inspirer et guider des groupes, des personnes; initier et résoudre des conflits; cultiver des objectifs communs et mobiliser une population. Les personnes qui savent se rendre populaires aiment diriger efficacement une entreprise fondée sur des rapports



où gérer des changements; négocier et travailler avec les autres à des relations; travailler avec les autres à des équipes. Les personnes qui savent se rendre populaires aiment diriger efficacement une entreprise fondée sur des rapports constructifs.

*Qui dit intelligence émotionnelle dit art d'être. Comme tous les arts, celle-ci est très précieuse, non seulement pour la qualité de la vie professionnelle, mais aussi pour le développement d'une société responsable et fondamentalement plus humaine. On devrait reconnaître la valeur de l'intelligence émotionnelle.*

*Chantal*



## Comment apprendre à s'aimer

*La plupart d'entre nous comprennent ce que signifie aimer quelqu'un d'autre. Les sentiments de désir intense, d'admiration ou d'engagement émotionnel envers une autre personne sont plutôt familiers. Nous faisons beaucoup pour soigner l'amour que nous portons aux autres. Mais s'aimer soi-même ? Cela peut paraître un concept étranger pour un grand nombre de personnes. L'amour pour soi-même est un mélange d'acceptation de soi, d'assurance (à ne pas confondre avec l'obsession), de conscience de soi, de gentillesse et de respect envers soi-même. L'amour pour soi-même est à la fois conceptuel, c'est-à-dire l'idée que vous méritez de vous respecter et d'être doux avec vous-même et une action, c'est-à-dire que vous devez vous traiter avec compassion et réconfort. Plus simplement, l'amour de soi est la réalisation d'un regard positif sur soi-même.*



### Améliorer sa voix intérieure

*Surmontez les pensées négatives que vous avez à propos de vous-même.* De nombreuses personnes ont du mal à se débarrasser des pensées négatives qu'elles peuvent avoir à propos d'elles-mêmes. Ces pensées négatives proviennent généralement de personnes extérieures dont l'opinion est importante et par lesquelles nous voulons être aimés et acceptés.

### Évitez le perfectionnisme

Certaines personnes ont du mal à accepter de ne pas être parfaites. Si vous vous retrouvez en train de faire preuve de perfectionnisme ou de ressentir des choses négatives à propos de vous-même parce que vous n'êtes pas parfait, suivez trois étapes simples. Arrêtez de suivre votre ligne actuelle de pensée, concentrez-vous sur les efforts nécessaires pour atteindre votre objectif, puis mettez en action ces efforts.

***En arrêtant de vous concentrer sur le produit final (que vous pouvez évaluer en termes de perfection) et en vous concentrant sur les efforts à mettre en œuvre (qu'il est plus difficile de juger comme parfaits), vous arriverez à mieux apprécier votre travail.***

### Jetez votre filtre négatif

Ne prenez pas la mauvaise habitude de ne vous concentrer que sur les mauvaises choses de votre vie. Une concentration excessive sur les événements négatifs ou plus ou moins favorables de votre vie peut rendre ces événements exagérément importants. Si vous vous prenez en train de vous plaindre qu'il ne vous arrive que de mauvaises choses, essayez de trouver des preuves du contraire, car il y a peu de chances qu'il ne se passe que de mauvaises choses.

## Ne vous insultez jamais

En vous insultant, vous perdez votre qualité d'être humain et vous vous réduisez à un seul élément lié à quelque chose que vous n'aimez pas chez vous.

***Si vous vous dites que vous êtes un bon à rien après vous être fait renvoyer de votre travail, vous êtes injuste avec vous en plus d'être à côté de la vérité. Formulez plutôt un commentaire utile : j'ai perdu mon travail, mais je peux utiliser cette expérience pour trouver et conserver un nouvel emploi.***

***Il est aussi inexact et réducteur de vous dire que vous êtes stupide. Si vous vous sentez stupide, il y a plus de chances que vous manquiez de connaissances à propos d'un domaine en particulier. Au lieu de cela, dites-vous que vous ne savez pas le faire, mais que vous pourriez suivre des cours pour apprendre à le faire dans le futur.***

## Ne pensez pas toujours au pire

Il peut être facile de supposer que le pire va se produire dans n'importe quelles situations. Cependant, il pourrait être utile de changer vos pensées intérieures pour être plus réaliste pour éviter les généralisations et les exagérations qui accompagnent vos attentes.

## Réécrivez votre script intérieur

Lorsque vous réalisez que vous pensez négativement à propos de vous, sachez reconnaître ce sentiment, en identifier la source avant de réécrire consciemment cette affirmation en une pensée positive.

***Par exemple, si vous avez oublié d'envoyer un email important au travail, vous pourriez vous mettre à penser que vous êtes stupide et que cela n'aurait pas dû vous échapper.***

***Arrêtez-vous tout de suite et pensez plutôt : je me sens stupide parce que j'ai oublié d'envoyer cet email. Lorsque j'oubliais de faire quelque chose lorsque j'étais enfant, mon père me disait que je suis stupide. Ce sont ses mots, pas les miens, dans ma tête. Puis pensez : je suis un employé compétent qui a fait une erreur et je vais m'assurer de me faire un mot pour me le rappeler dans le futur. Pour l'instant, je vais envoyer l'email avec un mot d'excuse.***

## Faites une liste de vos qualités et réfléchissez-y tous les jours

Cela peut être difficile pour quelqu'un qui pense régulièrement de façon négative à son sujet, mais essayez de trouver des choses positives à propos de vous que vous pouvez ajouter à votre liste une fois par semaine. À la fin de chaque journée, réfléchissez à votre liste.

***Préparez une liste très spécifique. Au lieu d'utiliser des adjectifs vagues pour vous décrire, essayez de faire une liste avec des actions ou des qualités précises qui décrivent ce que vous faites et qui vous êtes.***

***Par exemple, au lieu de dire je suis généreux, écrivez chaque fois que je sais que l'un de mes amis a des problèmes, je lui offre un petit cadeau pour lui montrer que je tiens à lui. Cela me rend généreux.***

***Au fur et à mesure que vous lisez votre liste et que vous y réfléchissez, souvenez-vous que chaque élément qui la compose, même ceux qui vous paraissent insignifiants, est une raison qui vous rend digne d'être respecté et aimé.***

### Célébrez-vous et récompensez-vous

C'est la partie amusante lorsque vous vous aimez : vous pouvez vous récompenser! Si vous êtes arrivé à accomplir quelque chose de significatif, fêtez-le avec un diner dans votre restaurant préféré. Pensez à tout ce travail acharné que vous avez fait tous les jours et trouvez une raison de vous récompenser avec quelque chose de bon. Achetez-vous un nouveau livre ou un nouveau jeu vidéo dont vous rêvez depuis un moment. Prenez une longue douche ou un bain de mousse. Allez pêcher tout seul ou payez-vous un massage.

### Répétez-vous des affirmations positives tous les jours

Trouvez-vous des pensées positives qui vous aident à mieux vous sentir et répétez-les quotidiennement. Cela pourrait sembler un peu bizarre et inutile, mais cette habitude vous aidera à faire remonter vos pensées positives et vous allez commencer à les croire, même si ce n'était pas le cas au début.

**Voici par exemple une bonne affirmation positive qui vous aide à vous aimer vous-même : *je suis un individu entier et méritant qui se respecte, se fait confiance et s'aime.***

**Si vous vous rendez compte que ces affirmations seules ne vous aident pas, essayez de consulter un thérapeute ou de suivre un traitement à plusieurs niveaux qui inclut d'autres approches.**

### Faites des choses qui vous font vous sentir bien

Pensez à vous sentir bien physiquement, émotionnellement et spirituellement. Faites ce qui est nécessaire pour vous sentir bien. Cela pourrait vous demander de faire des exercices, de la méditation ou de tenir un journal. Trouvez-vous une routine qui vous permet de vous sentir bien et tenez-vous-y.

### Réfléchissez sur les effets obtenus en vous aimant vous-même

Lorsque vous passez du temps à vous aimer et à vous récompenser, vous avez plus de chances d'en voir les bénéfices dans plusieurs domaines de votre vie. Observez si vous avez plus d'énergie ou si vous êtes capable d'être plus présent pour les autres. Vous pourriez commencer à ressentir que vous avez plus de responsabilités par rapport aux choix que vous faites et que vous avez un meilleur contrôle sur votre vie.

*Souvenez-vous que la vie mérite d'être vécue. De nombreuses personnes ont tendance à ne pas se sentir sûres d'elles, alors que nous ne sommes tous que des êtres humains. Croyez toujours en vous et restez toujours sûr de vous et optimiste*

*Le monde n'attend plus que vous pour faire de cette planète une terre d'amour en aimant d'abord l'être extraordinaire que vous êtes !*

*Chantal*

## Apprendre à se connaître soi-même

*Parvenir à la pleine satisfaction passe tout d'abord par une introspection complète de soi-même, et nous allons vous aider à la réaliser.*

### CERTAINES QUESTIONS PEUVENT CHANGER VOTRE VIE

Mais commençons d'abord par tenter de répondre à la question principale « Suis-je heureux »? Nous devrions tous nous lever le matin et se dire « Je suis heureux », mais déjà, c'était quand la dernière fois que vous vous l'êtes dit ?

- Qu'est-ce qui vous rend heureux à la maison ?
- Qu'est-ce qui vous rend heureux avec vos amis et votre famille ?
- Qu'est-ce qui vous rend heureux quand vous êtes seul avec vous-même ?
- Qu'est-ce que vous aimez faire ?
- Qu'est-ce que vous feriez de votre vie si vous n'aviez pas peur de l'échec ?
- Quelles sont vos peurs ?
- Quels sont vos doutes ?
- Quelles sont vos valeurs ?
- Qu'est-ce qui ne fonctionne pas dans votre vie ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de vous sentir heureux ?
- Qu'est-ce qui va bien dans votre vie ?
- De qui n'avez-vous pas besoin dans votre vie ?
- Qui vous empêche de vous sentir heureux ?
- Pouvez-vous vous débarrasser de cette personne qui vous empêche d'être heureux?
- Quelles personnes vous rendent heureux ?
- Qu'est-ce qui ferait que dans un an vous sentiriez plus heureux qu'aujourd'hui ?
- Qu'avez-vous appris de primordial sur vous-même en répondant à ces questions?
- Qu'est-ce pour vous la réussite ?
- Quels sacrifices sommes-nous prêts à faire pour être heureux ?

*Chantal*

## Qui suis-je?



Prenez le temps de répondre à ces questions. Donnez-vous une semaine ou deux, mais pas plus.

Nous vous conseillons également d'écrire vos réponses, cela vous permettra de mieux vous imprégner et d'y réfléchir de façon conséquente.

Il faut intégrer le fait que le bonheur ne se trouve pas en changeant un seul aspect ou trait de votre vie. Ce n'est pas en changeant de travail, de femme ou en perdant du poids que vous trouverez la sérénité avec vous-même. C'est à vous de faire sortir ce que vous avez à l'intérieur de vous, il s'agit d'un travail quotidien et sans relâche. Le bonheur est une victoire que l'on gagne.

***Le bonheur est de ce monde, il faut et il suffit de le créer !!***

*Chantal*

## Petit test de personnalité

*Ne trichez pas, commencez le test et répondez au fur et à mesure que vous déroulez le message. Les réponses vous disent qui vous êtes maintenant et non pas qui vous étiez dans le passé. Préparez un papier et un stylo. C'est un vrai test donné par le service des Ressources humaines à un grand nombre de sociétés aujourd'hui. Cela les aide à avoir un profil plus précis de leurs employés actuels et futurs.*

**C'est seulement 10 questions simples, alors ... attrapez un papier et un stylo, notez vos réponses aux questions.**

**1. Quand vous sentez-vous le mieux ?**

- a. Le matin
- b. Dans la journée et en début de soirée
- c. Tard le soir



**2. Vous avez une démarche...**

- a. Plutôt rapide avec de longues enjambées
- b. Plutôt rapide avec de petites enjambées rapides
- c. Moins rapide, la tête haute, regardant le monde dans les yeux
- d. Moins rapide, la tête basse
- e. Très lente

**3. Lorsque vous parlez à quelqu'un, vous avez...**

- a. Les bras croisés
- b. Les mains jointes
- c. Une main ou les deux sur les hanches
- d. Touchez ou poussez la personne à qui vous parlez
- e. Jouez avec votre oreille, touchez votre menton où vous caressez les cheveux

**4. Lorsque vous vous relaxez, vous êtes assis avec...**

- a. Les genoux serrés avec les jambes l'une à côté de l'autre
- b. Les jambes croisées
- c. Les jambes tendues ou raides
- d. Une jambe croisée sous vous

**5. Lorsque quelque chose vous amuse vraiment, vous réagissez par...**

- a. Un grand éclat de rire
- b. Un éclat de rire mais pas bruyant
- c. Un rire discret
- d. Un petit sourire

**6. Lorsque vous allez à une soirée ou une réunion vous...**

- a. Faites une entrée bruyante pour que tout le monde vous remarque
- b. Faites une entrée discrète, en regardant autour de vous pour trouver quelqu'un que vous connaissez
- c. Faites une entrée des plus discrètes, en essayant de passer inaperçu

**7. Vous travaillez tous dur, vous êtes très concentré, et vous êtes interrompu. Vous...**

- a. Accueillez la pause avec plaisir
- b. Êtes extrêmement irrité
- c. Hésitez entre ces deux extrêmes

**8. Laquelle de ces couleurs préférez-vous?**

- a. Rouge ou orange
- b. Noir
- c. Jaune ou bleu clair
- d. Vert
- e. Bleu foncé ou violet
- f. Blanc
- g. Marron ou gris

**9. Lorsque vous êtes au lit la nuit, dans les derniers instants avant de vous endormir, vous êtes étendu...**

- a. Étendu sur le dos
- b. Étendu sur le ventre
- c. Sur votre côté favori, légèrement recroquevillé
- d. Avec un bras sous votre tête
- e. Avec votre tête sous les couvertures

**10. Vous rêvez souvent que vous...**

- a. Êtes en train de tomber
- b. Êtes en train de vous battre ou de lutter
- c. Êtes en train de chercher quelque chose ou quelqu'un
- d. Êtes en train de voler ou de flotter
- e. Généralement vous avez sommeil sans rêve
- f. Vos rêves sont toujours agréables



## RÉPONSES

QUESTION	A	B	C	D	E	F	G
1	2	4	6				
2	6	4	7	2	1		
3	4	2	5	7	6		
4	4	6	2	1			
5	6	4	3	5	2		
6	6	4	2				
7	6	2	4				
8	6	7	5	4	3	2	1
9	7	6	4	2	1		
10	4	2	3	5	6	1	



## RESULTATS

### \* Plus de 60 points :

Les autres vous voient comme quelqu'un qu'ils doivent prendre avec précaution. Vous êtes perçu comme quelqu'un de vaniteux, égocentrique, et extrêmement autoritaire. Les autres peuvent vous admirer, en espérant vous ressembler, mais ne vous font pas toujours confiance, hésitant à trop s'investir avec vous.

### \* De 51 à 60 points :

Les autres vous perçoivent comme quelqu'un de motivant, de très volatile, plutôt impulsif, un leader naturel, rapide pour prendre des décisions, même si ce ne sont pas toujours les bonnes. Ils vous voient comme étant audacieux et aventureux, quelqu'un qui essaie tout au moins une fois, quelqu'un qui tente sa chance et aime l'aventure. Ils apprécient être en votre compagnie pour l'intérêt que vous suscitez autour de vous.

### \* 41 à 50 points :

Les autres vous perçoivent comme étant plein d'entrain, vivant, charmant, amusant, pratique et toujours intéressé. Quelqu'un qui est constamment au centre de l'attention, mais suffisamment équilibré pour que ça ne lui monte pas à la tête. Ils vous voient également comme étant quelqu'un de gentil, courtois et compréhensif ; quelqu'un qui est toujours prêt à leur remonter le moral et à les aider.

**\* De 31 à 40 points :**

Les autres vous perçoivent comme quelqu'un de raisonnable, attentionné, soigneux et pratique. Ils vous voient comme étant intelligent, généreux, doux, mais modeste ... Pas quelqu'un qui se fait des amis trop vite ou trop facilement, mais quelqu'un d'extrêmement loyal envers les amis qu'il se fait et qui en attendent de même en retour. Ceux qui ont la chance de réellement vous connaître se rendent compte qu'il est difficile de chambouler la confiance que vous leur faites, mais aussi qu'il faudra beaucoup de temps pour retrouver cette confiance si elle était trahie.

**\* De 21 à 30 points :**

Vos amis vous perçoivent comme quelqu'un de minutieux, un peu maniaque. Ils vous voient comme quelqu'un de méticuleux et très prudent. Ils seraient très surpris de vous voir faire quelque chose d'impulsif ou sur un coup de tête, s'attendant à ce que vous examiniez soigneusement chaque chose sous tous les angles avant de prendre une décision. Ils pensent que cette attitude est due en partie à votre nature prudente.

**\* Moins de 21 points :**

Les gens vous trouvent timide, nerveux et indécis, quelqu'un qui a toujours besoin d'attention, qui a toujours besoin de quelqu'un pour prendre les décisions et qui ne veut s'investir dans rien et avec personne. Ils vous voient comme quelqu'un d'angoissé qui voit des problèmes partout même là où il n'y en a pas. Certaines personnes vous trouvent même ennuyeuse. Seuls ceux qui vous connaissent vraiment savent que vous ne l'êtes pas.



*Chantal*

## 11 moyens pour augmenter sa confiance en soi

*Vous manquez de confiance en vous-même? Il n'est pas toujours facile d'augmenter sa confiance en soi. Néanmoins, il y a plusieurs actions que vous pouvez poser pour augmenter votre confiance en vous-même.*

**Voici donc, 11 moyens pour augmenter sa confiance en soi.**



*Vous souhaitez développer votre confiance en vous, et enfin oser affronter le monde ? Les conseils suivants peuvent vous aider...*

**1) ESSAYER des choses!** La meilleure façon d'augmenter sa confiance en soi est d'essayer, d'oser. Arrêtez d'anticiper le pire. Vous manquez votre coup la première fois: réessayez. Vous vous surprendrez à obtenir des résultats auxquels vous ne vous attendiez pas. Et si vous ne réussissez pas, dites-vous qu'au moins, vous aurez essayé quelque chose. Sinon, remettez en question votre méthode, la façon dont vous vous y êtes pris et essayez autres choses.



**2) Faites-vous une liste de vos réussites.** Trouvez des choses, aussi minimes soient-elles, que vous avez réussies à faire et faites-vous une liste (au moins 50). On prend parfois pour acquis des actions que nous faisons chaque jour: conduire, faire la cuisine, se peigner, effectuer des tâches au travail, etc. Affichez vos réussites à un endroit où vous pourrez la consulter facilement, où vous aurez l'occasion de vous remémorer toutes les fois où vous avez réussi une action.



**3) Changez votre posture.** Prenez conscience de votre posture et changez-la. Remarquez l'effet que cela a sur vous, sur votre état interne. Pour augmenter sa confiance en soi, il suffit parfois de redresser les épaules et relever la tête. Prenez une grande respiration et dites-vous, avec conviction, que vous êtes capable. Une poignée de main ferme, regarder les gens dans les yeux, etc. sont des comportements à adopter pour augmenter sa confiance en soi.



**4) Fixez-vous des objectifs réalistes et réalisables.** Si vous vous fixez des objectifs trop élevés, vous vivrez des échecs et, par le fait même, vous serez déçu de votre performance ce qui n'aidera pas à augmenter votre confiance en soi. Allez-y en fonction de vos habiletés, vos capacités, votre temps sans que l'objectif soit trop facile. Sinon, il n'y aura pas de défi et il sera facile de vous dire après coup: « Ouais mais c'était une tâche facile pour moi ».



**5) Ayez un discours positif.** Parlez-vous positivement. Arrêtez de vous dire que vous n'êtes pas capable et de vous dénigrer. Avez-vous essayé? Non. Alors qu'est-ce que vous en savez? Essayez! Le matin en vous levant, regardez-vous dans le miroir et parlez-vous gentiment, avec indulgence et respect.



**6) Prenez soin de vous.** Si vous vous regardez dans le miroir et que vous êtes habillés tout croche et pas peigné, est-ce que vous allez vous trouver beau/belle? Certes, non. Alors coiffez-vous, habillez-vous convenablement (pas besoin d'être chic, mais un jean est plus habillé qu'un jogging, par exemple).



7) **Acceptez les compliments.** Si une personne vous dit que vous êtes bon pour faire telle ou telle tâche, qu'est-ce qui vous empêche de la croire? parfait pour être bon pour effectuer une l'effectuer correctement.



Vous n'avez pas besoin d'être expert ou tâche, il suffit d'en être capable de

8) **Misez sur vos forces.** Faites des activités qui êtes moins habile par quelqu'un d'autre. C'est soyez indulgent avec vous-même. Vous ne



valorisent vos forces et faites faire ce dont vous ça un travail d'équipe. Si ce n'est pas possible, pouvez pas exceller dans tout.

9) **Entourez-vous de gens positifs.** Choisissez les gens que vous fréquentez. Rien ne vous oblige à rester en présence de gens qui vous critiquent, vous personnes qui sauront vous encourager dans ce



dénigrent ou vous rabaisent. Allez vers des que vous entreprenez.

10) **Aidez les autres.** Donner de son temps à des personnes qui en ont besoin est très valorisant et aide à augmenter sa confiance en soi. Et pourquoi pas en aide aux gens: infirmier, éducateur, policier, bénévolat, etc. D'autant plus qu'en aidant les temporairement, à focaliser votre temps et constaterez à quel point beaucoup de gens sont dans une situation bien pire que la vôtre.



pratiquer un métier dans lequel vous viendrez médecin, travailleur de rue, etc. Faites du autres, vous arrêtez, du moins votre énergie sur votre petit nombril. Vous

11) **Mettez-vous en action.** Arrêtez de vous les tâches à effectuer. Bougez, mettez des Allez de l'avant. La motivation vient avec



trouver des défaites et de remettre à plus tard choses en place, faites ce que vous désirez faire. l'action.

Je dis toujours que tout s'apprend. Et la base de la **confiance en soi**, c'est le **passage à l'action**.

Plus on va passer à l'action et faire des choses nouvelles, plus on va **développer de l'expérience**.

Et en développant cette **expérience**, on est en train de développer une **nouvelle compétence**. Et devinez quoi ! C'est cette nouvelle compétence qui **amène la confiance**.

En effet, le **cerveau enregistre** les **compétences** que l'on maîtrise : il comprend qu'on est **capable de faire** telle ou telle chose. Du coup, lorsqu'une **nouvelle situation** se présente, le cerveau **revisite les situations** déjà vécues.

Il va puiser dans la base de données des **situations précédemment expérimentées**, pour s'apercevoir qu'il a déjà, par le passé, effectué des actions nouvelles qui lui ont **amené de l'expérience** et de **nouvelles compétences**, aujourd'hui maîtrisées.

Cela rend le **passage à l'action** bien plus facile. Et c'est ça, **développer sa confiance en soi** et avoir confiance en soi.

*Chantal*

## Les besoins fondamentaux de l'être humain

*Un besoin est une nécessité ressentie. Il est d'ordre physique, social ou mental. On tend à satisfaire nos besoins cas, le manque s'exprime à exprime le besoin de manger, la la peur exprime le besoin de besoin satisfait...*



*ressentis. Si ce n'est pas le travers des sensations : la faim satiété signale le besoin satisfait ; sécurité, le calme signale le*

*Satisfaire aux besoins fondamentaux est une nécessité. Sinon cela bloque le processus de vie (défini par les besoins vitaux), ou de développement de l'individu représenté par ses besoins sociaux et psychiques.*

### Les besoins fondamentaux de l'être humain

1. Besoins vitaux ou physiologiques
2. Besoins de sécurité et protection
3. Besoin d'amour et d'appartenance
4. Besoin d'estime de soi
5. Besoin de se réaliser

### La pyramide de hiérarchie des besoins selon Maslow



Une pyramide a une base solide. Les besoins vitaux sont des besoins d'ordre physique. Ils sont la base solide qui doit permettre le développement de la personne.



**1. Les besoins vitaux** : la faim, la soif, l'élimination, le maintien de la température corporelle, la respiration, le logement, le sommeil, la sexualité.

Ces besoins physiologiques sont les besoins dont la satisfaction est importante ou nécessaire pour la survie. Viennent ensuite les besoins de niveau 2, d'ordre psychologique:



**2. Besoin de sécurité et de protection** : sécurité physique et psychologique, ce qui implique un environnement social, familial et professionnel stable et prévisible; sans anxiété, ni crise et sans agressions extérieures. Les besoins de niveaux 2 étant satisfaits (en partie tout du moins), on aborde ensuite **les besoins sociaux**.



**3. Les besoins d'amour et d'appartenance** : toute personne ressent le besoin d'être aimée par ses proches et acceptée par la communauté.

Cette affectivité résulte du besoin d'être accepté pour ce que l'on est. C'est aussi pouvoir recevoir et donner de l'amour et de la tendresse, avoir des amis qui nous estiment et pour qui on a de la valeur. Enfin, c'est un besoin d'appartenance à la communauté, cela implique l'acceptation des autres, avec leurs différences.

**Quand ces besoins de base de niveau 1, 2 et 3 sont satisfaits, apparaissent alors d'autres besoins qui sont des besoins secondaires du développement : les niveaux 4 et 5 de la pyramide de Maslow qui sont de l'ordre de la réalisation de soi.**



**4. Besoin d'estime de soi** : avoir le sentiment d'être utile, apprécié et considéré. C'est le point de départ de l'acceptation de soi et du développement de son indépendance. Pour cela chacun doit pouvoir éprouver de l'estime pour lui-même et sentir que les autres ont de la considération pour lui.

Le besoin d'estime de soi est rattaché au désir de force, de réussite, de mérite, de maîtrise et de compétence, de confiance en soi face aux autres, d'indépendance et de liberté.

**C'est seulement après avoir une bonne estime de soi que l'on peut alors accéder au sommet de la pyramide pour parvenir à la réalisation de soi**



**5. Besoin de se réaliser** : apprendre plus de choses, développer ses valeurs, être créatif, avoir une vie intérieure.

À ce stade ultime, on distingue deux catégories:

- Les besoins de compréhension cognitive (nouveau, exploration, connaissance);
- les besoins esthétiques (musique, art, beauté, ordre).

**Sachez enfin que l'objectif de se réaliser pleinement n'est jamais complètement atteint, on est toujours à la recherche de soi. Alors bonne recherche et... ne vous perdez pas.**

## Quels sont nos 7 besoins émotionnels



*Savoir et comprendre que nous avons des besoins fondamentaux et légitimes et que nous avons la capacité d'y répondre redonnent force et confiance dans la réalisation de nos rêves profonds.*

### NOS 7 BESOINS ÉMOTIONNELS

#### 1) Le besoin de créativité

##### *Reconnaître ses talents et les exprimer*



Passer à l'action pour perfectionner ses talents et les partager permet de créer sa vie selon ses vrais besoins et sa singularité. Les enfants sont d'une grande créativité. Si la créativité est enfouie en vous, réveillez-la en laissant s'exprimer l'enfant joueur, l'enfant rieur, l'enfant blagueur, l'enfant rêveur qui est forcément à l'intérieure!

---

#### 2) Le besoin de beauté

##### *Voir la beauté partout, s'entourer de beauté*



La beauté stimule la vie. Voir la beauté en soi, autour de soi et nourrir cette beauté, cela rend joyeux et donne le cœur léger. Retrouver et développer son émerveillement d'enfant. L'émerveillement donne de la vraie valeur à ce sur quoi nous posons notre attention.

---

#### 3) Le besoin d'affection

##### *S'aimer suffisamment pour reconnaître que nous faisons une différence dans le monde,* et que



nous avons notre place. Cette place est légitime, et nous avons le droit de rayonner qui nous sommes. Donner et recevoir de l'affection est primordial pour une vie équilibrée. Que nous soyons bébé, adultes ou très âgés, recevoir et donner de l'affection est une source de joie et d'amour. Pssst : Pensez à donner de l'affection à votre "enfant intérieur", surtout quand il a peur.

Le rassurer et lui donner de l'affection aide à transformer bien des situations.

---

#### 4) Le besoin d'appartenance

##### ***Savoir se sentir bien partout où l'on est.***



Réaliser qu'il est confortable et agréable de faire partie d'un groupe, d'une famille, d'une communauté, mais que personne n'appartient à personne et que rien et personne ne nous appartient. Cela allège la vie et évite l'attachement emprisonnant et les peurs, angoisses et stratagèmes qui y sont liés. Nul besoin que l'autre nous appartienne pour l'écouter, le ressentir, partager et vivre à ses côtés : Le soleil ne nous appartient pas, et pourtant nous ressentons sa chaleur, et comprenons ses bienfaits pour nous et pour la nature...

---

#### 5) Le besoin d'espoir et de désir

##### ***Savoir que tout est possible et s'ouvrir au nouveau***



Nourrir la conscience que l'univers travaille pour nous selon nos désirs. Conserver et stimuler l'énergie de foi en ce que l'Univers nous offre toujours le meilleur, au-delà de notre conscience. Cette conception allège, libère, et rend curieux du futur et des cadeaux que va nous offrir la vie.

Conscientiser que notre corps physique travaille pour nous, que la Nature travaille pour nous offrir le paradis.

Comme dit une amie :

***" La vie, c'est se préparer à accueillir le meilleur"***

---

#### 6) Le besoin de confiance

##### ***Être confiant et conscient de sa valeur***



Êtes-vous capable de vous confier et de vous révéler sans peur du jugement?

La confiance en soi au niveau de l'ETRE est source de joie car elle est présente à jamais : ***"J'ai confiance en qui je suis!"***

---

#### 7) Le besoin de but

##### ***Agir en cohérence avec nos désirs et nos rêves***



Se donner des objectifs mesurables, quantifiables et atteignables permet de développer l'estime de soi à chaque étape de l'avancé vers son but, de se donner du courage et d'élaborer ses projets avec sérénité. Atteindre un but et un objectif sollicite en nous notre côté féminin sur le plan émotionnel et masculin sur le plan de l'action.

*Chantal*

## Comment bien organiser sa journée : la règle magique des 1-3-5



### **Comment faire pour bien faire ? Ne pas se noyer dans un verre d'eau ? Voici une méthode pour devenir plus efficace, la règle 1-3-5.**

Pour cela, il faut avoir la bonne méthode. Le conseil pratique préconisé : dresser une liste des tâches qui sont à effectuer sur une journée. En faisant attention à ne pas dépasser le chiffre 9. Une fois cette mission accomplie, il faut savoir les prioriser dans un ordre précis. **La règle du 1-3-5.**

En premier, il ne faut pas faire plus **d'une seule tâche essentielle par jour**. Posez-vous la question de ce qui est vraiment **important** sur une journée, par exemple la rédaction d'un CV, le rangement d'un placard que vous repoussez à longueur de temps, le tri dans votre paperasse qui s'empile dans un carton qui traîne, bref, une seule mission que vous décidez à faire une bonne fois pour toute.

Ensuite, partez sur l'idée d'accomplir **trois tâches moins importantes et moins chronophages**, mais qui **restent tout de même essentiels à vos yeux**, comme répondre à quelques courriels. Des choses que vous pouvez accomplir et qui vous apportent des résultats immédiats.

Enfin, **cinq dernières petites activités qui sont des détails**, que vous pouvez accomplir mais qui, si vous ne les faites pas, **ne vous démoraliseront pas le reste de la journée**. Par exemple, lire le magazine qui traîne sur votre table et qui n'attend que votre lecture avant d'atterrir à la poubelle mais qui peut tout à fait rester encore quelque temps sans que cela ne gêne votre quotidien, ou un chapitre d'un livre, bref, choisissez de petites choses qui ne vous gâcheront la soirée si vous ne le faites pas du tout.

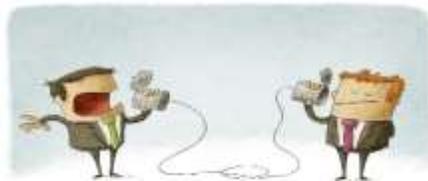
**En résumé** : sur un jour, pensez que vous ne pouvez terminer **qu'une seule mission importante, trois tâches moyennes et cinq petites**. Essayez de limiter votre liste à ces éléments. Et voilà qui vous libérera la tête et vous donnera le sentiment d'avoir accompli toutes les tâches de la journée. Une satisfaction on ne peut plus agréable !

*Chantal*



## Avoir une bonne communication

*Une bonne communication nécessite une écoute active, de l'empathie et un respect mutuel, et ce, même lors des conflits. Apprenez-en davantage sur les qualités d'un bon communicateur.*



Une vérité simple et très utile sur l'être humain est que nous désirons être personnellement compris et respectés, et que nous le méritons. Nous désirons tous que nos sentiments, besoins, pensées et comportements soient validés et valorisés. Lorsque vous communiquez, tentez de vous rappeler cette vérité sur vous et sur les autres. Vous en sortirez gagnant chaque fois. L'idée peut paraître simple, mais elle nécessite de la pratique.

### Exercez votre empathie

Si une personne compte pour vous, communiquez-lui! Montrez-vous attentif à elle. Vous devez être véritablement à l'écoute des autres, même lorsque vous parlez, pour bien communiquer. Être à l'écoute signifie que vous recevez ce que l'autre vous communique avec ouverture et que cet échange pourrait modifier vos sentiments et votre pensée. *Attention, cela ne veut pas dire que vous devez acquiescer à tout.*

### Pratiquez l'écoute active

1. Ne présumez pas savoir ce que l'autre va dire ou ce dont il a besoin. Demandez-lui plutôt comment il se sent et ce qu'il lui faut.
2. Recevez avec ouverture ce que l'autre vous communique.
3. Tentez de ne pas étiqueter ni préjuger une personne
4. Prenez le temps de réellement écouter l'autre et de comprendre son message. Ne pensez pas à ce que vous direz à votre tour pendant que l'autre vous parle. Vous n'écouteriez que d'une seule oreille.
5. Validez : répétez à l'autre ce que vous avez compris de son message et demandez-lui si c'est bien ce qu'il voulait dire.
6. Écoutez avec vos yeux. Portez attention à ce qui est visiblement positif chez l'autre et profitez-en pour faire une remarque agréable.
7. Faites preuve d'empathie. Essayez de comprendre la réalité de votre interlocuteur et de vous identifier à lui. Mettez-vous dans sa position ou pensez à des moments où vous vous sentiez comme lui, où vous étiez dans la même situation.
8. Si vous écoutez l'autre et prenez en compte qui il est et ce qu'il vit, vous serez en mesure d'adapter votre communication de façon à être compris.
9. Ne priorisez pas toujours vos propres besoins.



## Soyez respectueux tout en vous affirmant

Une bonne communication exige un équilibre entre la satisfaction de ses propres besoins, l'ouverture à la pensée de l'autre et le respect de l'intégrité de soi et d'autrui. Souvent, l'atteinte de cet équilibre nécessite un compromis. À d'autres occasions, le simple partage de vos propres sentiments et la validation de ceux de l'autre suffiront.

## Parlez au « JE » lors des conflits

Lors d'un conflit, il est préférable de parler au « je » plutôt que d'au « tu » que l'autre pourrait percevoir comme une attaque personnelle. Dîtes « Je suis fâché » plutôt que « Tu me mets en colère ». Cela montre à l'autre que vous contrôlez vos émotions, que vous ne le condamnez pas et que vous n'essayez pas de le contraindre. Essayez d'utiliser des formulations telles que « Je peux voir que je te blesse, mais je me sens incompris », plutôt que « Pourquoi pleures-tu? Tu déformes mes paroles. Ce n'est pas du tout ce que j'ai dit ».

### Rappelez-vous ces deux éléments clés:

- Prenez la responsabilité de vos sentiments. Ne les reprochez pas à l'autre. Évitez de faire des suppositions sur l'autre.
- Évitez d'étiqueter et de juger les comportements de l'autre ou d'émettre des commentaires blessants à son égard.



## Pourquoi est-il important de bien communiquer?

Communiquer avec respect et compassion aura des bienfaits sur la façon dont les autres communiqueront à leur tour avec vous.

La communication est à son meilleur lorsque deux personnes se soucient mutuellement du bien-être de l'autre et, par conséquent, sont prêtes à admettre leur torts, à explorer de nouvelles possibilités et à laisser derrière elles leurs pensées erronées.

Bien qu'une bonne communication soit un travail difficile, elle est un talent qui peut s'apprendre et se pratiquer. La communication est trop souvent prise pour acquise. Parfois, on ne communique pas assez et, à d'autres moments, on communique trop. Il n'est pas nécessaire de toujours mettre le doigt sur nos sentiments ni de savoir leur attribuer le mot exact. Il arrive aussi qu'on ne sache pas pourquoi on abandonne tel combat et s'acharne sur tel autre. Tout le monde communique différemment et éprouvent ses propres difficultés de communication. Malgré ces obstacles, peu importe votre âge ou votre situation, vous pouvez et devriez toujours chercher à mieux communiquer.

*Chantal*

## Comment savoir prendre du recul – 5 astuces efficaces

*Prendre du recul est une compétence importante à acquérir dans notre quotidien. En effet, c'est essentiel pour **relativiser** et **lâcher prise** face à certaines situations critiques du quotidien.*

*Dans cet article, vous allez premièrement comprendre ce qu'est "prendre du recul", pourquoi le faire est essentiel, et comment réussir à y parvenir. Pour cela, vous verrez 5 astuces simples et efficaces à incorporer dans votre quotidien.*



### Que veut-dire prendre du recul ?

On appelle cela aussi "**prendre de la distance**". C'est tout simplement le fait de **se détacher** de la situation initiale pour réfléchir, afin d'agir plus positivement par la suite.

*Je fais le choix d'observer la situation, de me laisser aller, de prendre un moment de réflexion, puis j'agirais en conséquence."*

L'inquiétude, l'angoisse et le stress au travail peuvent nous affecter et nous plonger dans les pensées négatives. C'est pourquoi savoir **prendre du recul** consiste à observer le moment et de prendre un instant pour relâcher la pression.

Ce moment de relâchement est crucial pour prendre de meilleures décisions, mais ce n'est pas tout...

### Pourquoi prendre du recul est essentiel ?

**Prendre de la hauteur** sur quelque chose peut s'avérer très utile. C'est par exemple le cas d'une dispute dans un couple ou au travail.

Une parole, un geste peuvent conditionner le reste d'une relation ou d'un instant de vie. Voilà concrètement pourquoi **prendre du recul est important**.



### Mais **prendre de la distance** vous permettra aussi de :

- Mieux **gérer votre stress** dans votre vie professionnelle
- Prendre ou garder confiance en soi
- Favoriser la paix intérieure
- Gagner en sérénité d'esprit
- Chasser les pensées négatives
- Avoir une meilleure gestion du stress en général
- Être heureux et motivé

### Mais il a aussi des avantages cachés à cette pratique :

- Un système immunitaire plus résistant
- Une diminution de la pression artérielle
- Un équilibre du rythme cardiaque
- Une tendance à avoir des pensées positives
- Une réduction de l'anxiété généralisée et du stress chronique

*Maintenant que nous avons vu l'importance de prendre le recul nécessaire, voyons ensemble comment réussir à y parvenir...*

### **Comment réussir à prendre du recul ?**

Voici 5 astuces à appliquer dès aujourd'hui pour réussir votre prise de recul. Lisez-les, assimilez leurs principes et passez à l'action. Ainsi, vous retrouverez rapidement des émotions positives.

#### **Prendre du temps pour soi-même**



Avez-vous déjà appris à ne rien faire ? Voilà quelque chose de très difficile. En effet, nous sommes habitués à être en action en permanence : travailler, aller faire les courses, s'occuper des enfants... Mais on oublie souvent de prendre du temps pour nous-mêmes.

Aujourd'hui si vous êtes souvent fatigué le matin en vous levant ou épuisé en fin d'après-midi, cela peut être le signe d'une fatigue nerveuse. Vous avez alors besoin de faire des exercices de relaxation ou de sophrologie. Cela est très utile pour éviter l'épuisement profond et la dépression.

Comment prendre du temps pour soi-même ?

Ce qu'il faut faire, c'est de s'arrêter un instant et de se recentrer sur soi. Pour cela, la [méditation en pleine conscience](#), la lecture inspirante, les exercices de respiration peuvent aider. Ce qui est important, c'est de vous couper du stress et de faire quelque chose qui vous fait plaisir.

En faisant cela, vous parviendrez à vous détendre rapidement et vous reposerez votre système nerveux. Vous réussirez à mieux gérer le stress si vous êtes souvent stressé. Finalement, vous pourrez **prendre du recul** beaucoup plus facilement.

#### **Pratiquer la déconnexion numérique**



Se déconnecter des écrans peut faire beaucoup de bien. En fait, ce n'est pas seulement la fatigue visuelle qui est diminuée, mais aussi la [fatigue mentale](#).

Bien que le numérique est une ressource très utile, les écrans peuvent diminuer notre capacité à **prendre de la hauteur**.

Quand un problème ou un tracas apparaît, il est souvent facile de se réfugier dans son smartphone, devant l'ordinateur, etc. En fait, cela est une source d'anxiété et d'angoisse en plus.

Comme dit précédemment, il vaut mieux faire un "break", s'arrêter un instant et s'occuper l'esprit à autre chose. Pour cela, allez-vous promener dans la nature, écoutez le chant des oiseaux, des vagues... Et pensez à autre chose.

*C'est comme une désintoxication.*

La déconnexion numérique peut vraiment vous aider à exploiter des sensations apaisantes que vous n'avez sans doute pas encore connu. Essayez et prenez enfin le recul sur la situation. En plus, c'est beaucoup mieux pour votre santé mentale.

### **Maîtriser ses émotions négatives**



Tout le monde a des émotions négatives. Elles font partie de nous, et découlent des pensées négatives. Mais on a le choix de suivre nos émotions, et de changer son ressenti intérieur.

Pour transformer une émotion de peur, d'angoisse ou d'inconfort, cette méthode en 3 étapes de Max Piccinini pourra vraiment vous aider. C'est le PMF :

- Physiologie
- Monologue intérieur
- Focalisation positive
- 

Premièrement, regardez votre posture. Est-elle courbée, penchée en avant et renfermée ? C'est souvent le cas lorsque l'on ressent une émotion négative. Avoir cette physiologie accroît la sécrétion de cortisol (l'hormones de stress), et diminue la sérotonine.

En revanche pour inverser la donne et être dans une émotion positive, de force et de sérénité, voici ce qu'il faut faire : redressez-vous, jetez les épaules en arrière, bombez légèrement le torse, prenez une bonne inspiration et souriez naturellement.

*Comment vous sentez-vous ?*

C'est la première étape, mais ce n'est pas tout...

Ensuite, il est important d'écouter son discours intérieur. C'est votre petite voix, qui peut être positive ou négative. Changez-la. Pour cela, stoppez les phrases négatives que vous dites à votre mental. Puis, remplacez-les par leur contraire, en positif.

Ainsi, vous allez augmenter votre niveau de [dopamine](#) et cela vous permettra de diminuer la force des émotions négatives. De plus, vous aurez tout d'un coup plus confiance en vous.

Troisièmement, demandez-vous sur quoi vous focalisez votre attention. Sur le positif le négatif ? Transformez votre émotion négative en émotion de joie. Ainsi, focalisez-vous sur ce qu'il y a de bien dans votre vie. Cela peut être :

- Je suis en bonne santé.
- J'ai de la chance de répondre à mes besoins primaires.
- Etc.

Toutes ces choses positives vont changer votre humeur et la manière de **relativiser**. Vous serez beaucoup plus zen.

Suivez ces 3 étapes et vous parviendrez à [mieux gérer vos émotions](#) négatives, et donc à **prendre du recul** avec plus de facilité.

## Vivre dans le moment présent



Cette astuce est certainement la plus importante, puisque c'est l'une des plus bienfaitantes pour **prendre de la distance** sur un fait ou une situation.

Comme dit précédemment, il est important de prendre du temps pour soi-même. Mais cela est encore plus efficace si vous le faite en pleine conscience, dans le moment présent.

Vivre le moment présent peut être effectué partout : méditer, focaliser son attention sur la circulation de l'air lors de la respiration, se concentrer sur le contact du soleil sur notre peau, la sensation de l'eau lorsque l'on boit, etc.

La pleine conscience est très utile et peut être donc appliquée partout. Elle est remplie de bienfaits. Le fait de "s'ancrer" dans le moment présent vous permettra d'être plus conscient du monde qui vous entoure, et donc des choix que vous faites. Être pleinement dans le moment présent est très efficace **contre le stress**. Mais également pour **relativiser**.

Appliquez ce principe aussi souvent que possible pour vous recentrer sur vous-même. Cela va vous relaxer au plus haut point.

## Réussir à lâcher prise



Le lâcher-prise est une technique qui fonctionne bien pour **prendre du recul**. Lorsqu'une situation anxiogène vous guette, ne luttez pas contre vos émotions. Acceptez-les et elles vont partir d'elle-même.

Les tensions, les peurs, les sensations d'oppressions et les angoisses ne sont que des symptômes. C'est tout simplement votre système nerveux qui veut vous protéger.

Peut-être que vous êtes une personne perfectionniste et qui veut tout contrôler. Si tel est le cas, alors voici un excellent conseil. Répétez-vous ceci et croyez-le :

"Je ne veux pas être perfectionniste, si ça n'est pas parfait, ce n'est pas grave. Je fais de mon mieux, mais je ne veux pas ajouter de la pression sur mes épaules."

Appliquez toutes ces techniques de relaxation et incorporez-les dans votre quotidien. Ainsi, vous serez de plus en plus à l'aise dans les situations difficiles. Sachez enfin que chaque circonstance est formatrice. **Prendre du recul** ne sera plus jamais un souci.

*Chantal*

## Faire preuve d'empathie – une merveilleuse qualité

Dans vos relations avec les autres, vous avez plusieurs positionnements possibles. Ces positionnements en disent long sur notre niveau de bien être intérieur et notre capacité à entrer en contact avec notre monde extérieur. L'empathie est une qualité très largement répandue chez les personnes généreuses et ouvertes d'esprit. Elle permet d'avoir une approche bienveillante, basée sur l'écoute et l'ouverture. *En matière de développement personnel*, l'empathie est très utile pour avancer et nouer de nouvelles relations très enrichissantes.



### Qu'est-ce que l'empathie?

On dit souvent que la personne empathique sait se mettre à la place de l'autre. Elle est capable de ressentir ses émotions et de comprendre son attitude. L'empathie permet une connexion plus directe avec une autre personne. En acceptant son ressenti et son émotion, vous absorbez un peu de ce qu'elle est, de ce qu'elle vit et ainsi, vous la comprenez mieux. Ceci permet d'avoir un échange plus profond.

### Empathie vs Sympathie

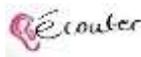
Il ne faut pas confondre l'empathie avec la sympathie. Ce sont deux choses différentes. La personne sympathique va adopter d'emblée une attitude positive, prendre en compte la situation de l'autre, sans forcément l'intérioriser. C'est là la grande différence avec l'empathie. La personne sympathique est agréable et semble s'intéresser à vous. C'est vrai dans une certaine mesure mais elle garde une distance émotionnelle. Cette distance émotionnelle est grandement réduite chez la personne empathique qui est capable de s'approprier et d'intérioriser l'émotion de l'autre. C'est d'ailleurs l'une des difficultés rencontrées par la personne empathique, qui faute d'une certaine distance, finit parfois par souffrir avec l'autre. Il est donc essentiel de *savoir prendre du recul par rapport à la situation*.

### Les qualités de la personne empathique

*Certaines personnes sont empathiques d'emblée. Mais c'est aussi un trait de caractère, un état d'esprit, qui peut se développer avec le temps, au contact des autres. Voici les qualités essentielles pour y parvenir et ainsi mieux comprendre les autres.*

### L'écoute

Pour être empathique, il faut aimer écouter les autres. Si vous n'aimez pas quand quelqu'un vous raconte sa vie, vous allez avoir du mal à comprendre sa situation. Écouter signifie aussi qu'il faut être capable d'entendre. Si la personne écoutée n'a pas le sentiment d'avoir été entendue, alors cela n'aura servi à rien ou presque. Pire, vous risquez de créer de l'incompréhension et de la frustration en particulier s'il y a de la souffrance.



### La sincérité

Personne n'a envie de se confier à une personne fausse. Au contraire, pour se livrer sans filtre, il faut être en confiance. Il est d'autant plus facile d'avancer et de se libérer que l'on a face à soi une personne attentive et sincère. Vous obtiendrez des confessions d'autant plus profondes et utiles si vous démontrez que vous êtes à la fois fiable et sincère dans votre démarche d'écoute vis-à-vis de l'autre.



## L'humanité

Être humain et placer l'autre au-dessus de tout, au moins durant le temps de l'échange, c'est indispensable pour être en mesure de se d'humanité, de compassion et de différentes. Placer l'humain au centre des comment il interagit avec son très utile pour trouver ensuite une solution appropriée.



mettre à sa place. Il faut donc faire preuve de bienveillance. Nous sommes tous débats permet de mieux comprendre l'environnement, ce qui le sensibilise. C'est

## L'ouverture d'esprit

L'ouverture d'esprit est une qualité qui se cultive au quotidien. Pour cela, il faut avoir une grande curiosité, être capable de s'intéresser à des priori nous enferment dans des certitudes rencontres et de bonnes expériences dans d'élargir le cadre, d'ouvrir le champ des permet de mieux comprendre les attentes de l'autre.



choses nouvelles sans aucun préjugé. Les à qui nous font passer à côté de belles notre vie. L'ouverture d'esprit permet possibles. En matière d'empathie, elle

## Les bienfaits de l'empathie

Vous vous demandez peut-être pourquoi faire preuve d'empathie? C'est vrai après tout, votre vie est bien comme elle est. Vous vous sentez parfois supérieur, souvent au même niveau que les autres. Alors pourquoi aller faire preuve d'empathie dans ces conditions? Parce qu'il ne faut pas être égoïste peut être? Non ce n'est pas un argument suffisant. Parce que cela va vous faire du bien, tout simplement! Vous allez ressentir de la gratitude.

La prise de conscience de la situation vécue par l'autre dans toute sa richesse va vous permettre de développer votre intelligence émotionnelle. Vous allez aborder les relations humaines à un autre niveau. L'écoute active va vous permettre de comprendre, puis de raisonner et enfin de désamorcer bien des situations difficiles. Quand l'autre se sent compris, son comportement agressif s'évapore pour laisser place au dialogue. En matière de gestion des conflits, il n'y a pas mieux.

Le pouvoir de l'empathie est énorme. La communication non violente permet d'adopter une attitude constructive et de passer outre les émotions négatives. Aider les autres renforce l'estime de soi.

Il faut bien faire la différence entre l'empathie et la gentillesse. Il ne s'agit pas *d'être trop gentil* avec autrui. Au contraire, il s'agit de le comprendre tout en conservant son propre jugement sur la situation.

*Chantal*

## Être proche aidant

### Qu'est-ce qu'une personne proche aidante?

Les personnes proches aidantes assurent volontairement des soins, des services ou de l'accompagnement, sans rémunération à une personne de leur entourage ayant une ou des incapacités temporaires ou permanentes (accident, handicap, maladie, vieillissement, etc.) et pour laquelle elles ont un lien affectif (père, mère, conjoint(e), enfant, frère, sœur, voisin(e), ami(e), etc.). C'est un rôle additionnel.

### Les personnes proches aidantes ont pour objectifs de:



- Permettre le rétablissement de la personne malade, blessée ou vieillissante
- Permettre le maintien ou l'amélioration de la qualité de vie
- Favoriser une fin de vie satisfaisante et selon les volontés de la personne

### À ce titre, les personnes proches aidantes :

- Offrent un soutien émotionnel, prodiguent des soins ou répondent à des besoins liés à la situation de la personne (par exemple : commissions, transport, rendez-vous avec les spécialistes, repas, ménage, etc.). Elles le font en complément des soins et services dispensés par le réseau public de santé et des services sociaux.
- Soutiennent la personne aidée de manière occasionnelle ou continue, à court ou à long terme, selon l'évolution de l'intensité de la situation de la personne aidée.
- Jouent leur rôle à domicile, au domicile de la personne aidée ou dans des lieux de résidence institutionnels (ressources spécialisées, CHSLD, ressources intermédiaires, etc.).
- Offrent leur soutien volontairement, selon leur propre situation de vie et leurs capacités et peuvent, à tout moment, décider de le réduire ou de mettre fin à leur implication auprès de la personne aidée.

*Chantal*



## Prendre soin de SOI

*Prendre soin de soi, c'est s'accorder enfin du temps pour faire ce qui nous plaît. On pourrait dire que c'est renouer avec son instinct. Pour vous inspirer, on vous suggère des idées faciles pour prendre soin de vous.*

### Boire un thé ou un café, un doux bien-être

Boire un thé ou un café en prenant le temps de réellement le savourer peut vous aider à vous recentrer sur vous. En fait, les boissons chaudes ont un effet enveloppant qui vous fait instantanément du bien. Profitez-en pour découvrir différentes sortes des thés et des tisanes pour multiplier les plaisirs.



### Prendre un bain moussant

Les longs bains sont souvent propices à la réflexion et au bien-être. En plus, il est certain qu'ils contribuent à chasser vos tensions. Tamisez les lumières, ajoutez des chandelles et mettez une douce musique relaxante pour maximiser ce moment de douceur.



### Lire un livre qui vous fait envie

Votre pile de livres à lire déborde de toutes les suggestions de lecture faites par vos proches, mais qu'importe: choisissez de vous plonger dans un livre qui vous fait réellement envie. Il n'est pas nécessaire qu'un livre remporte un prix pour que vous ressentiez la folle envie de le lire. Suivez votre instinct de lecteur!



### Jouer, tout simplement... un grand bien-être!

Avec un enfant, un chien ou, même, un chat! Ainsi, vous oubliez vos soucis et vous passez un vrai bon moment. Une fois adulte, vous avez parfois besoin de réapprendre à vous abandonner au simple plaisir de jouer!



### Danser en solo, une agréable idée bien-être

Organisez un party dont vous serez le seul invité. Dansez toute la soirée sur de la musique que vous aimez. Pas de compromis à faire: vous êtes aussi le DJ de la soirée. Danser permet de chasser les tensions et de retrouver votre sourire si vous l'aviez perdu. Danser en solo aurait pu faire partie des choses que tout le monde fait sans l'avouer.



### Sortir pour marcher

Aller faire un tour à l'extérieur fait toujours du bien. Cette fois, essayez de sortir sans aucun «bagage» mis à part la clé pour entrer chez vous. Pas de téléphone dans vos mains ni d'écouteur sur vos oreilles. Observer ce qu'il y a autour de vous, les fleurs comme les nuages. Prenez le temps de humer les parfums et d'écouter les bruits. Si vous pouvez sortir en pleine nature, c'est encore mieux!



### Écrire dans un cahier d'inspiration

Choisissez le plus beau cahier à la papeterie ou encore prenez un simple cahier et décorez-le. Faites-en un devoir de le rendre aussi beau que possible: il deviendra votre fidèle compagnon. Prenez l'habitude d'y écrire vos pensées et d'y élaborer différents projets. Tenir un journal est l'une des choses qui vous permettent de mieux gérer votre stress et votre anxiété.



### Commencer votre journée par un moment «à vous»

Qu'est-ce qui vous fait vraiment plaisir? Trouvez-le et commencez votre journée avec cette activité. Sortez courir en même temps que le soleil se lève; prenez votre premier café sur le balcon; tricotez avant même de vous habiller, etc. C'est une bonne façon de vous assurer de penser à vous durant la journée.



### Jardiner

Profitez de la belle saison pour aménager un petit jardin dans votre cour – ou sur votre balcon – pour y faire pousser quelques légumes, des fines herbes odorantes ou des fleurs parfumées. En jardinant, vous effectuez des gestes répétitifs ce qui vous aide à vous détendre.



### Dessiner ou peindre

Réveiller votre créativité en ressortant vos crayons de couleur et vos pots de peinture. Soyez humble et ne vous voyez pas en train de préparer une grande exposition. Faites-le avec le seul but de vous laisser guider par votre imagination au lieu de votre raison. Extrêmement satisfaisant comme exercice! Vous serez agréablement surpris par [les bienfaits du coloriage](#).



### Prendre le temps de méditer

Méditer peut-être une activité qui semble angoissante. Ne penser à rien vous semble inconcevable: ne paniquez pas car vous n'avez pas à faire le vide pour méditer. Il existe plusieurs formes de méditation. Pour vous initier, il pourrait être intéressant de vous tourner vers des méditations guidées comme on trouve sur YouTube. Découvrez le [puissant pouvoir de la méditation sur votre cerveau](#).



### Manger un repas qui vous plaît

Trop souvent, vous mangez à toute vitesse. Pour une fois, prenez le temps de concocter un plat que vous aimez. Allez faire les courses que pour ce repas. Cuisinez en écoutant une musique qui vous met le sourire aux lèvres et en prenant un verre de vin. Pour une fois, le temps est au menu. De plus, cuisiner est l'une des [15 façons géniales de brûler des calories... sans aller au gym!](#)



*Chantal*

## Liste de suggestion pour prendre soin de soi-même

- Prendre soin de moi-même est une priorité. 
- Je suis bienveillant envers moi-même. 
- Je prends des pauses pour faire des choses que j'aime. 
- Je m'encourage.
- Je passe du temps dans la nature.
- Je prends conscience de mes pensées négatives et les surmonte avec des dialogues internes positifs.
- J'utilise des techniques de respiration. 
- J'utilise des techniques de détente.
- J'essaie de rester présent dans le moment.
- Je me concentre sur ce que je peux contrôler (au lieu de ce que je ne peux pas contrôler).
- Je dors suffisamment et je me repose lorsque j'en ressens le besoin.
- Je fais des activités relaxantes.
- Je me garde du temps pour faire de la lecture. 
- J'écoute de la musique apaisante. 
- Je prends des bains moussants chauds.
- Je me rappelle le courage et la force dont je fais preuve (même quand les choses vont mal).
- Je pratique la méditation. 
- J'essaie de nouvelles choses.
- Je pratique le yoga.
- Je mets les appareils numériques et les trucs technos de côté pendant un moment. 
- J'atteins mes objectifs.
- Je participe à des activités qui me passionnent.
- Je donne à mon corps la nutrition dont il a besoin. 
- Je pratique l'art de raconter.
- Je fais beaucoup d'activité physique.
- Je passe du temps avec des gens qui m'inspirent. 
- Je me concentre sur mes forces (en même temps que je tente d'améliorer mes faiblesses).
- Je passe des moments seul lorsque j'en ressens le besoin.
- Je tiens un journal intime, ou j'écris mes pensées et sentiments.
- Quand j'ai besoin d'aide, je parle à quelqu'un en qui j'ai confiance. 

*Chantal*

## Contre la solitude

*Quand la solitude pèse, la vie n'est pas rose. Voici 12 conseils pour franchir la porte... et s'épanouir dehors.*

### 1 - Oser faire le premier pas

Saluer un voisin qu'on croise où sourire aux membres d'un groupe dans lequel on se retrouve peut aider à briser la glace. « Lors d'une manifestation contre un projet de condos en milieu boisé, j'ai engagé la conversation avec d'autres participants » témoigne Paul, un veuf de 67 ans qui, pendant la maladie puis au décès de sa femme, avait coupé tout lien avec le monde extérieur. « Depuis, on se retrouve régulièrement pour jaser ou planifier notre prochaine manif! » Même en résidence, on hésite parfois à créer des liens d'amitié par crainte ou par timidité. On ne perd rien à essayer!



### 2 - S'encourager à mettre le nez dehors

Une mobilité réduite nous décourage de le faire? N'hésitons pas à imiter Lorette Legaré, qui se déplace en quadriporteur pour vaquer à ses occupations de bénévole, malgré les obstacles se dressant parfois sur sa route. Si la peur de faire une mauvaise chute nous paralyse ou une blessure nous gêne, **on prépare nos sorties en planifiant notre trajet**, en s'informant sur les moyens de transport ou le transport adapté, ainsi que sur l'accessibilité des lieux qu'on souhaite visiter. Et, bien sûr, on y va à notre rythme et selon nos capacités.



### 3 - Retrouver un loisir qui nous sourit

On rêve de reprendre une activité chouchou qu'on a délaissée en raison, par exemple, d'une limitation physique? On s'y remet... mais en manière différente, en tapant du pied et en chantant, par exemple. « Une personne qui ne peut participer à une soirée dansante de des mains et en chantant, par exemple. » conseille Geneviève Gravel, conseillère L'Appui. « **L'essentiel est de trouver une satisfaction, de la fierté et de l'estime de soi, et qui permette de demeurer en lien avec sa communauté.** » aux proches aidants, service Info-Aidant



### 4 - Explorer les possibilités offertes

La recherche de nouvelles activités culturelles, sportives, bénévoles ou autres est une excellente façon de tromper l'ennui. « J'ai pris mon courage à deux mains et j'ai visité le centre communautaire de mon quartier, où je me suis inscrite à des cours d'espagnol et d'échecs » raconte Martine, une quinquagénaire célibataire et timide. « Ça m'a permis de sortir de ma bulle et de socialiser. » La ville où nous résidons est peut-être inscrite dans la démarche MADA (Municipalité amie des aînées). **C'est l'occasion de voir si certaines des activités proposées sont susceptibles de piquer notre curiosité.**



## 5 - Prendre soin de soi

Seul, on tend à se négliger et à conserver de mauvaises habitudes, comme fumer ou boire trop d'alcool. « *Ce qui risque d'entraîner d'autres problèmes* », souligne le Dr Tourigny. Pour éviter que cela ne vienne exacerber notre solitude, on croquer santé en participant à une atelier de cuisine. Côté forme, on vise faire et ce qu'on a envie de faire. Si on a d'autonomie générale, on s'informe bénévolement ou de notre CLSC au sujet des endroits offrant des activités et des loisirs adaptés à nos besoins.



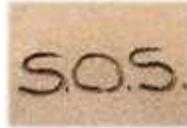
## 6 - Rester connecté

L'ordinateur, la tablette et le téléphone intelligent divertissent et permettent de rester en contact avec les autres. Grâce à eux, on est aussi au disposition. « *On nous réfère de plus en plus en observe le Dr Tourigny. « Si on n'est pas nos recherches.* » ajoute-t-il. Dans ce atelier informatique donné par notre ville, notre bibliothèque ou un organisme consacré aux aînés ?



## 7 - Lancer un S.O.S.

Quand on n'arrive pas à s'en sortir, ça rassure de savoir qu'on peut s'accrocher à une bouée. Un soutien considérable: les travailleurs de milieu, dont la tâche consiste à repérer les aînés et les proches aidants vivant une situation difficile. « *Nous cherchons à comprendre la cause de leur isolement, leur suggérons des solutions et facilitons appropriées.* » explique Diana Jiménez, exemple, si une personne a de la vers un service de transport. » Le but est respectant le rythme de la personne, ses souffre d'isolement, c'est d'en parler. » renchérit Marie-Pier Trudel, également travailleuse de milieu à Québec: « *On ne doit pas avoir peur d'aller cogner à des portes et de dire qu'on se sent seul. Il n'y a aucune honte à ça.* »



## 8 - Se tourner vers un groupe de soutien

Ces groupes offrent un cadre rassurant, encourageant et sans jugement où on peut partager ou créer des liens avec des personnes vivant une un autre parler de sa honte ou de sa gêne aide à nous sentir moins seul », avance



## 9 - Ne pas se laisser décourager

**Admettre qu'on est seul, surtout si ça dure depuis des années, est une étape souvent difficile à franchir.** La « réhabilitation » peut s'avérer tout aussi longue et éprouvante. Rien ne sert de bousculer les choses. « *S'intégrer à un groupe de l'âge d'or, par exemple, en intimidera certains au départ* » confie Marie-Pier Trudel.

*personne de l'accompagner à un tout, la formule ne convient pas, on et on cherche une autre solution, contact avec une seule personne de développer des habiletés*



*« Dans ce cas, nous proposons à la première rencontre. »* Si, malgré l'encouragement à ne pas perdre espoir comme « *des visites d'amitié, ou le permet de surmonter sa timidité et sociales* », poursuit Diana Jiménez. s'inquiètent à propos d'un parent

isolé, ajoute-t-elle: « *On travaille alors avec l'entourage, pour lui faire comprendre que c'est un long processus et qu'il faut avancer au rythme de la personne.* »

## 10 - Retrouver l'estime de soi et un sens à sa vie

L'isolement s'accompagne souvent d'une faible estime de soi. « *À cause d'images négatives véhiculées par la société, certains aînés ne se contribuent.* » relève Geneviève Gravel. Ils convaincus de leur valeur. **Les services d'aide sont là pour valoriser**



*sentent pas utiles ou en mesure de hésitent alors à demander de l'aide, peu ressources, organismes, groupes et nos forces et notre unicité, profitons-en!*

## 11 - Miser sur la prévention

En cas de changement majeur dans notre vie, une bonne préparation peut faire toute la différence. « *Au moment de la retraite, par de compenser la perte des relations* recommande le Dr Tourigny, qui ajoute des répercussions négatives sur notre période de deuil se prolonger. « *C'est ce que j'ai fait et j'ai failli y laisser ma peau.* » ce souvient Paul. « *Puis, je me suis secoué et j'ai renoué avec les autres et la vie.* »



*exemple, on gagne à trouver des moyens professionnelles qu'on entretenait* »,

que le décès d'un proche peut aussi avoir santé et notre vie sociale si on laisse la

*Chantal*

## Thérapie assistée par l'animal ou zoothérapie

### L'animal et ses bienfaits

- Il est un incitatif à l'activité physique;
- il offre un amour inconditionnel;
- il est une présence réconfortante et calmante;
- il a une joie de vivre contagieuse;
- il est un catalyseur social, il favorise les contacts.



La thérapie assistée par l'animal, ou zoothérapie, est utilisée à des fins thérapeutiques auprès des enfants, des adolescents, des adultes et des aînés qui souffrent de problèmes de santé mentale. Il ne s'agit pas d'un remède aux maladies, mais c'est une thérapie à part entière. Son utilisation a des effets positifs et complémentaires aux autres thérapies et traitements. Elle peut procurer à la personne un bien-être psychologique et physiologique.

### Avantages de la zoothérapie pour les adultes

Les animaux sont une source de motivation et d'engagement pour plusieurs patients adultes. Les personnes, même dépressives, se réjouissent de retrouver leur animal chaque semaine. Elles feront l'effort nécessaire pour se lever, se rendre aux ateliers et entrer en conversation avec les autres.

Les animaux sont un excellent moyen de faire baisser la tension. C'est pour cette raison qu'ils sont utilisés pour traiter les phobies et les troubles d'anxiété. L'Institut Douglas a même dressé un chien Mira pour accompagner une personne souffrant d'agoraphobie : le chien a appris à faire la queue à la place de son maître, à détendre l'atmosphère quand la tension montait, et à retrouver seul son chemin en cas de panique du maître.

### Le Refuge le Château

L'entrée du château est gratuite. Il s'agit d'un petit café où vous pouvez voir des chats libres qui vaquent à leurs occupations. Vous pouvez les flatter allègrement, jouer avec eux, leur brosser les poils, etc. À l'achat d'un café, d'un thé ou de quelques pâtisseries, au coût d'une contribution volontaire estimé à 3 ou 4\$, un membre du refuge se fera un plaisir de vous faire la visite guidée de ce paradis félin.

**LE CHÂTEAU**  
Pour l'adoption des chats  
POUR RENSEIGNEMENTS  
**819.432.5599**  
103, King est, Sherbrooke

**CENTRE D'ADOPTION POUR CHATS**

*Heures d'ouverture*

LUNDI	FERMÉ
MARDI	11 H À 17 H
MERCREDI	11 H À 17 H
JEUDI	11 H À 17 H
VENDREDI	11 H À 17 H
SAMEDI	11 H À 17 H
DIMANCHE	11 H À 17 H

© Annie Archambault  
Photographie

*Chantal*

*Chantal*

## Trucs et astuces pour manger seul en solo

*S'il est vrai que préparer un repas à deux est plaisant et peut réduire le temps consacré aux repas, il y a moyen de manger en solo des mets goûteux et nutritifs, sans passer toutes ses soirées à cuisiner.*

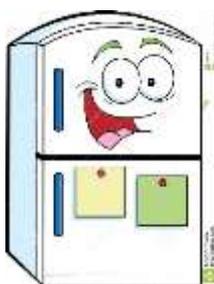
*Voici donc quelques trucs pour ajouter de la vie à vos repas, pour sauver du temps et pour échapper aux pièges de la livraison.*

### Mettons un peu d'ordre dans notre frigo et notre garde-manger

Pour éviter la vision déprimante d'un frigo ou d'un garde-manger vide, ayez toujours sous la main des aliments savoureux et faciles à apprêter qui vous permettront de concocter en deux temps trois mouvements des repas simples, bons et nutritifs!



Connaissez-vous le top 5 des garde-manger et votre frigo?



aliments à avoir dans votre

- **Les légumineuses** (lentilles, pois parce qu'elles sont versatiles, nourrissantes. Que ce soit en salade, ou en riz sauté, elles viennent à la puce. Quoi de plus simple à préparer qu'un houmous maison à tartiner?
- **Les poissons en conserve** (saumon, sardine, hareng, huîtres et maquereau) : parce qu'ils sont nourrissants et faciles à apprêter.
- **Les boîtes de tomates en dés réduites en sodium et les pâtes de blé entier**, qui sont plus rassiantes que les versions blanches : parce qu'ils sont bien plus nourrissants que les boîtes de macaroni prêt à manger! Ajoutez à votre boîte de tomates en dés quelques légumes, une source de protéines (légumineuses, tofu, viande, poisson), des épices ou de fines herbes et le tour est joué.
- **Le beurre d'arachide ou de noix naturel** (100 % arachide) : parce qu'il est nourrissant et rassiant. Voilà une façon rapide d'ajouter des protéines à vos mets et collations ! Pour des pâtes express aux arachides, combinez ½ tasse de beurre d'arachide avec ¾ de tasse d'eau tiède, 1 c. à thé de miel, 1 c. à thé de sauce soya, 2 c. à thé d'huile de sésame, de la sauce de piments forts (Sriracha ou autre) au goût et mélangez le tout avec un fouet. Faites ensuite cuire cette sauce à feu moyen, accompagnée de légumes (lanières de carottes et de piments, bok choy, etc.), de tofu ou de poulet cuit et de pâtes cuites (udon ou vermicelles de riz). Pour un déjeuner ou une collation express, optez pour un roulé de tortilla de blé entier, incluant du beurre d'arachide et une banane.

- **Les céréales à déjeuner peu sucrées, les flocons d'avoine et les grains entiers** : parce qu'ils peuvent faire office de déjeuner ou de collation nourrissante. Optez de préférence pour des céréales à base de grains entiers et pour des flocons d'avoine nature, auxquels vous pourrez ajouter des noix, des fruits séchés, de la cannelle et un soupçon de sucre. Les grains entiers (quinoa, riz brun, épeautre, couscous brun, etc.) peuvent également créer des salades froides, des accompagnements ou des plats principaux riches en fibres alimentaires.

## **Opération congélateur : un must pour manger sainement en solo**

Quoi de mieux pour le moral qu'un vrai repas! Pour vous faciliter la vie, utilisez votre congélateur à son plein potentiel.

Faites des réserves. Doublez ou triplez vos recettes et congelez-les pour les soirs où l'envie de cuisiner vous manque.

Ayez toujours du pain tranché, des légumes et fruits surgelés et des sources de protéines (tofu, viande, poisson) au congélateur. À cet effet, saviez-vous que les tranches de pain congelées peuvent être rôties directement dans le grille-pain en quelques minutes? Ceci vous évitera bien des tranches de pain moisi.

## **Partager ses repas**

Parce que cuisiner ou permet de découvrir de nouvelles recettes, des amis, des voisins ou de Ou encore, pourquoi ne pas thématiques, des « chacun apporte un mets, ou cuisines collectives?



manger à plusieurs nouveaux aliments et de pourquoi ne pas inviter la famille pour le souper? organiser des soirées potlucks » lors desquels prendre part à des

Pour joindre l'utile à l'agréable, il est aussi possible d'organiser des journées de cuisine entre amis. Chaque personne imprime une à deux recettes, achète tous les ingrédients nécessaires à ses recettes et se rend chez une personne désignée pour cuisiner le tout en bonne compagnie. Résultat : à la suite de cette journée, chacun repart avec une variété de lunchs et de soupers prêts à être congelés. En prime, la découverte de nouvelles saveurs sera assurément au rendez-vous!

*Chantal*

## Cuisine collective le Blé d'Or - Sherbrooke

*La mission de Cuisine collective le Blé d'Or consiste à promouvoir l'autonomie alimentaire et les saines habitudes dans le but d'améliorer la santé et la qualité de vie de la population du territoire de la ville de Sherbrooke.*

*Notre équipe mise sur l'entraide et le plaisir de cuisiner ensemble pour inculquer les principes d'une alimentation équilibrée. À l'aide d'une panoplie d'activités, dont les ateliers de cuisine collective et les découvertes culinaires, notre action quotidienne démontre qu'il est possible de bien manger, peu importe la situation financière ou les conditions de vie.*



### **Bien manger, sans se ruiner!**

De plus, comme l'alimentation représente une dépense importante, nous considérons qu'il est de notre devoir de familiariser nos membres aux principes de budgétisation. Cet enseignement permet d'apprendre à faire les bons choix alimentaires en fonction d'un budget restreint.

Bien manger, c'est possible et accessible à tous. Il suffit d'une bonne planification budgétaire, d'un choix judicieux d'aliments, d'une variété de recettes santé, d'un brin d'imagination et de l'accompagnement de l'équipe de Cuisine collective le Blé d'Or.

### **Le plaisir de cuisiner ensemble!**

Préparer des recettes santé, manger sainement malgré un budget restreint, découvrir de nouveaux aliments;

Cuisine collective le Blé d'Or, c'est tout cela et tellement plus encore!

### **Pour plus d'information :**

**Le blé d'Or**  
Cuisine collective

1765, rue Belvédère Sud  
Sherbrooke (QC) J1H 4E4

819 820-1231

[info@lebledor.org](mailto:info@lebledor.org)



*Chantal*

## Je gère mon énergie lorsque...

Il n'y a pas de norme précise quant au nombre d'heures idéal qu'une personne devrait dormir. Cela dépend de l'âge, du degré d'activité et de la constitution de chacun. La plupart des adultes ont besoin d'environ **huit heures** de sommeil. Mais certains se contentent de moins de sept heures et demeurent tout à fait fonctionnels. D'autres ont besoin d'un minimum de neuf heures pour bien fonctionner. Toutefois, selon la spécialiste du sommeil Julie Carrier, les personnes qui ne dorment que **six heures** et qui ne présentent pas de symptôme de somnolence durant la journée sont extrêmement rares.

### Comment savoir si on a assez dormi?

Avoir assez dormi signifie simplement pouvoir fonctionner **jusqu'à la fin de la journée** suivante, sans sentir de somnolence. Voici l'exemple que donne Charles Morin, expert des problèmes du sommeil, dans son livre *Vaincre les ennemis du sommeil* : « Habituellement, une personne bien reposée restera vigilante, même dans une pièce surchauffée en écoutant une conférence peu intéressante à la suite d'un repas copieux. » Autre indice : si, le matin, vous avez tendance à appuyer sur le bouton de rappel d'alarme de votre réveil (*snooze*), vous n'avez probablement pas assez dormi.



## L'hygiène du sommeil : bien s'endormir et bien dormir

### Une chambre dédiée exclusivement au sommeil

La chambre doit être silencieuse, sombre, inspirante et apaisante. Plutôt fraîche que chaude : autour de 18 °C. N'hésitez pas à dormir la fenêtre ouverte. S'il y a trop de bruit dans la chambre, vous pouvez installer un ventilateur. Son bruit de fond masquera les autres bruits. Ayez une lampe de chevet de faible intensité.

### Routine et régularité

Attendez d'avoir sommeil avant de vous coucher. Si vous n'êtes pas fatigué, faites une activité de détente en attendant que le sommeil vous gagne.

Essayez de vous lever à peu près à la même heure chaque matin, même les jours de congé. Cela aide à régulariser l'horloge biologique et facilite l'endormissement, le soir venu. N'hésitez pas à vous exposer à la lumière dès le matin.

### Quiétude avant d'aller au lit

Essayez de régler vos problèmes ou mettez-les temporairement de côté avant d'aller au lit. Ce n'est pas le moment de se tracasser. L'anxiété est l'une des plus grandes causes d'insomnie.

Avant de vous coucher, ce n'est pas le temps de payer des factures ou de jouer à un jeu vidéo intense. Faites-vous le plaisir d'une période tampon antistress d'environ 30 minutes.



### Nourriture

Il vaut mieux ne pas se coucher en ayant faim. Une légère collation peut aider à dormir, mais il ne faut pas prendre un repas copieux juste avant le coucher. Le souper devrait être terminé de deux à trois heures, sinon plus, avant d'aller au lit.

Évitez de trop boire avant de vous coucher pour ne pas être réveillé par une envie d'uriner.

### Éviter la caféine et la nicotine

Pour bien dormir, il vaut mieux limiter la consommation de nicotine, qui est un stimulant, surtout à l'approche du coucher.

### Si vous n'arrivez pas à vous endormir

S'il vous arrive de ne toujours pas être endormi 30 minutes, ne vous acharnez pas : le stress et ennemis du sommeil. Quittez plutôt le lit et activité reposante sous une lumière tamisée : écouter une musique douce, etc. Retournez serez fatigué.



après environ l'anxiété sont les faites une lire, tricoter, au lit quand vous

*Chantal*

## Sortir de la dépression

### Dépression: les symptômes courants

- Perte d'intérêt ou de plaisir à faire des choses que vous aimiez
- Sentiment de tristesse ou de vide
- Crises de larmes fréquentes ou sans raison apparente
- Ralentissement ou agitation et difficulté à rester tranquille
- Sentiment d'inutilité ou de culpabilité
- Modifications de l'appétit entraînant une perte ou un gain de poids
- Idées noires et pensées sur la mort ou le suicide
- Problèmes de sommeil (insomnie ou, au contraire, hypersomnie)
- Sensation continue de fatigue
- Absence de réaction émotionnelle même au point de ne pas pouvoir pleurer
- Fatigue permanente
- Douleurs corporelles (maux de tête, douleurs dans la poitrine, douleurs musculaires...)
- Anxiété quasiment constante et d'intensité variable
- Difficultés à agir et à penser (problèmes de concentration et de mémoire, indécision)
- Difficultés à communiquer (besoin de solitude, fatigue à expliquer, sentiment d'être incompris)



### Dépression: comment la traiter

Bien que l'image de la dépression évolue, les personnes qui en souffrent hésitent encore souvent à en parler. Pourtant, la dépression n'est pas un signe de faiblesse ou de manque de volonté, mais une condition médicale qu'on peut traiter d'autant plus facilement si le traitement commence tôt.

### Les antidépresseurs

Les antidépresseurs corrigent le déséquilibre chimique du cerveau responsable de la dépression. Ils peuvent être plus ou moins stimulants ou calmants et causer différents effets secondaires. «Il faut parfois faire quelques essais pour trouver le bon antidépresseur et les bonnes doses», indique le Dr Iskandar.



Les premiers effets de l'antidépresseur se font sentir une à trois semaines après le début du traitement et il faut parfois un à deux mois pour voir disparaître l'ensemble des symptômes. La durée du traitement sera fonction de la gravité de la dépression, mais on parle généralement d'un an pour un premier épisode, de trois ans pour un second épisode et d'un traitement à vie pour une troisième phase de dépression.

Le plus souvent, les effets indésirables du traitement antidépresseur - l'insomnie et la somnolence sont les plus fréquents - disparaissent après quelques jours de traitement. Des troubles digestifs ou une prise de poids peuvent survenir avec certains médicaments antidépresseurs.

## Dépression: les traitements alternatifs

Les traitements alternatifs sont de plus en plus utilisés en compléments des antidépresseurs. On pense notamment aux oméga-3, à la luminothérapie, au yoga ou au millepertuis.



## Pour surmonter la dépression

- Allez-y doucement. Ne vous attendez pas à faire tout ce que vous faisiez normalement. Fixez-vous un horaire réaliste.
- Ne croyez pas à vos pensées négatives; évitez de vous culpabiliser, de vous désespérer ou de vous attendre à échouer. Ces états d'âme font partie de la dépression. Ces pensées s'en iront à mesure que vous sortirez de votre état dépressif.
- Si vous le pouvez, impliquez-vous dans des activités qui vous font du bien ou vous donnent le sentiment d'accomplir quelque chose.
- Les soutiens sociaux comme la famille, les amis et les groupes d'entraide sont bénéfiques.
- Pour le moment, mettez de côté les tâches qui vous semblent trop difficiles. Pendant la dépression, évitez de prendre de grandes décisions qui affecteront votre vie. Si vous devez le faire, demandez l'aide de quelqu'un en qui vous avez confiance.
- Évitez de prendre des drogues et de l'alcool, puisque ces substances aggraveront la dépression et peuvent entraîner des effets secondaires graves ou nuire à l'effet des antidépresseurs.
- Ne vous découragez pas. La dépression ne se guérit pas du jour au lendemain. Le traitement fonctionne pour presque tout le monde.
- Faites de l'exercice. Non seulement l'exercice apporte une distraction, mais il entraîne aussi une réaction chimique de l'organisme qui rétablit l'humeur. Faites-en autant que vous le pouvez. Un bon objectif serait 3 séances de 30 à 60 minutes toutes les semaines. Même si vous en faites moins, l'exercice vous sera utile.

*Chantal*

**Prenez soin de vous et n'hésitez pas à consulter.**

## Être positif et voir la vie en rose

*C'est vous qui créez le récit de votre vie. C'est vous qui avez la liberté de décider si ce récit va être une histoire pleine de joie... Ou inversement, une histoire pleine de tristesse et de regrets. Tout repose dans la manière dont vous choisissez de voir les choses.*

*En effet, vous pouvez choisir de voir les défis comme des obstacles insurmontables, ou plutôt des opportunités pour vous améliorer. C'est vous qui décidez quand vous avez atteint vos objectifs de vie, quels qu'ils soient : objectifs financiers, de réussite ou en amour. C'est vous qui décidez quand vous pouvez commencer à vous aimer comme vous êtes, et aussi à aimer votre vie, telle que vous l'avez construite. **Mais alors, qu'est-ce qui nous empêche de penser positif et de choisir de vivre heureux ?** Le seul vrai obstacle contre la pensée positive, c'est de laisser vos émotions négatives prendre le dessus et gâcher votre vie.*



### Démêler les fils entre l'optimiste et le pessimiste

Devant un océan, voit-on les chances d'apprendre à surfer ou plutôt les risques de se noyer? Même chose avec le classique verre d'eau : à moitié vide ou à moitié plein? Un pessimiste croit qu'il y aurait des explications particulières et temporaires qui expliquent les événements heureux (« c'est un coup de chance! ») et des causes universelles, inévitables et permanentes aux malheurs (« C'est toujours ainsi pour moi! », « Je n'y arrive jamais! »). C'est la fatalité (quand c'est un malheur) ou la chance momentanée (quand c'est un événement heureux).

À l'inverse, un optimiste envisage un événement heureux comme étant durable et provoqué par ses qualités, ses forces, ses aptitudes, ses talents, etc. Les coups durs, ils les attribuent à des facteurs particuliers et circonscrits dans le temps. Devant un livre ardu qu'il ne comprend pas, il dira « Ce livre ne m'apporte rien. » et non « La lecture est inutile. » Tout est donc dans notre façon d'aborder la vie.

### Notre cerveau veut être optimiste

Le maître de notre cerveau et des pensées qui y sont générées, c'est nous! Alors, il faut déjouer nos tendances à la négativité et au pessimisme pour cultiver désormais une attitude positive, optimiste. Pas dans le but d'éviter à tout prix les épreuves, mais savoir mieux les surmonter et les affronter. Plus on remarque le côté positif des choses, plus notre cerveau se met en mode « recherche » d'exemples de positivisme. C'est un véritable « GPS » qui cherche ce qu'on lui commande de chercher. Pour l'aider, on change nos pensées pour modifier notre cerveau, provoquant ainsi des « multiplicateurs » d'occasions d'optimisme.

Certaines actions simples peuvent nous aider à être plus optimistes au quotidien. En voici 5 qui augmentent notre capacité de voir le bien, à être plus heureux et à avoir davantage confiance en soi et en la vie.

### **1) Se trouver une source d'énergie positive renouvelable**

Que ce soit un livre qui nous fait du bien, une activité réconfortante ou des amis sur qui on peut compter pour rallumer des étoiles au fond de nos yeux! Savoir s'entourer positivement est une stratégie gagnante.

### **2) Prendre davantage les commandes des conversations**

En orientant les discussions au lieu de les subir, on peut miser davantage sur les aspects positifs. Il ne s'agit pas d'éviter de parler de certains problèmes, mais d'être capable de s'intéresser aux pistes possibles de solutions, par exemple.

### **3) Choisir les morceaux de la réalité qu'on souhaite garder**

Notre cerveau s'agrippe aux morceaux de la réalité qu'on garde et tend à les « reproduire » ou même les prendre comme étant des faits permanents. En sachant ceci, on sait pourquoi il est important de ne pas user, à tort, de « toujours » ou de « jamais » qui risquent de paralyser nos actions futures et de plutôt garder en mémoire nos bons coups et les façons qu'on les a réalisés.

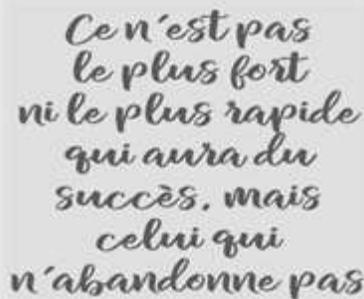
### **4) Se rapprocher de nos buts**

Se donner des buts, c'est inspirant et motivant. Mais pour rester encouragée pendant le processus d'ascension vers notre but final, on s'assure de vivre des petites victoires. On divise notre échancier en étapes qu'on peut célébrer (et se féliciter) ou encore on se fixe des buts intermédiaires qui nous aident à tenir le cap avec la motivation au top!

### **5) Changer une habitude à la fois avec la méthode du « 20 secondes »**

Il faudrait 21 jours pour acquérir une nouvelle habitude. Si on sait qu'on risque d'abandonner en cours de route, on applique la méthode du « 20 secondes » qui consiste à être toujours à 20 secondes d'efforts ou d'énergie de la source de notre nouvelle habitude souhaitée. On souhaite écrire plus? On traîne toujours un cahier sur soi. On veut faire du yoga durant la journée? On laisse notre tapis près de notre bureau. Ainsi, on réduit les résistances au changement par un effet de proximité.

*Pour rester positif à toute épreuve, vous devrez fuir le défaitisme et le doute, si vous avez peur des échecs et des changements, il est très difficile de penser positivement. Soyez audacieux et croyez-en vous !*



Ce n'est pas  
le plus fort  
ni le plus rapide  
qui aura du  
succès, mais  
celui qui  
n'abandonne pas

## Pensées à méditer

Notre plus grande faiblesse réside dans l'abandon; la façon la plus sûre de réussir est d'essayer une autre fois.

**Thomas Edison**



Je suis convaincu que la moitié qui sépare les entrepreneurs qui réussissent de ceux qui échouent est purement la persévérance.

**Steve Jobs**

Un pessimiste voit la difficulté dans chaque occasion, un optimiste voit une occasion dans chaque difficulté.

**Winston Churchill**

Ne jamais, jamais, jamais lâcher!

**Winston Churchill**

Ça peut sembler impossible jusqu'à ce que ce soit fait.

**Nelson Mandela**

La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, une aventure à tenter.

**Mère Teresa**

Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir mais de le rendre possible.

**Antoine de Saint-Exupéry**

Là où se trouve une volonté, il existe un chemin.

**Winston Churchill**

Laissez-vous guider par votre rêve, même si vous devez momentanément le mettre de côté pour trouver un emploi et payer votre loyer. Restez toujours ouvert aux possibilités de sortir du cadre pour mener la vie et faire les choses qui vous inspirent profondément... N'ayez pas peur.

**Jane Goodall**

Celui qui déplace une montagne commence par déplacer de petites pierres.

**Confucius**

*Chantal*



## Trucs et astuces pour les prestataires de l'aide sociale

### Comment s'inscrire facilement sur les programmes d'aide sociale?

Quels documents avoir en main pour que votre inscription à l'aide sociale soit plus rapide?

Pour écourter la durée entre le moment où vous faites votre demande d'aide sociale et le moment où vous recevez votre 1<sup>er</sup> chèque, pensez à apporter ces documents avec vous lorsque vous irez remplir votre demande :

- Original de votre certificat de naissance;
- votre carte d'assurance maladie (à photocopier);
- votre permis de conduire;
- votre numéro d'assurance sociale;
- une photocopie de votre bail (ou remplissez d'avance un formulaire de preuve de résidence et faites-le signer par le locateur);
- votre relevé bancaire avec toutes les transactions des 30 à 60 derniers jours.



Vous pouvez photocopier gratuitement tous vos documents au Centre Local d'Emploi. (70, rue King Ouest, Sherbrooke, QC, J1H 0G6, bureau 100, Téléphone 819-820-3411). Vous devez cependant montrer votre certificat de naissance à l'accueil d'abord.

Si vous avez des enfants, ils demandent possiblement le jugement qui atteste que vous avez la garde et/ou une pension alimentaire, leurs numéros d'assurance sociale et leurs certificats de naissance.

Si vous êtes immigrant, une preuve de résidence permanente ou de citoyenneté Canadienne pourrait être requise.

*Sindy*

## Comment s'inscrire facilement à des banques alimentaires

Comme vous le savez peut-être, Moisson Estrie exige à présent plusieurs preuves énumérées ci-dessous :

- Bail (ou papier de renouvellement de bail);
- toutes les factures qui prouvent que vous payez par mois aux compagnies (câble, Vidéotron, téléphone, internet etc.);
- relevé bancaire des 30 derniers jours.



Dépendamment des situations particulières, il pourrait y avoir d'autre papier qui vient s'ajouter à cette liste.

\*Si pas possibilité d'impression, vous pouvez le faire directement devant eu via internet (cellulaire)

*\*Il existe d'autres banques alimentaires à Sherbrooke. Consultez le schéma des ressources pour les connaître.*

Sindy

## Savoir budgéter

Vous commencez à avoir des problèmes monétaires? Les dettes s'accumulent, des imprévus arrivent et vous vous prenez la tête?

Il se peut que vous ayez envie de faire un budget. Budgéter vous permettra :

- de connaître votre situation financière réelle;
- de déterminer la somme d'argent nécessaire pour combler vos besoins essentiels;
- de reprendre le contrôle sur vos dépenses;
- d'évaluer vos dépenses quotidiennes;
- d'établir les priorités en matière de consommation;
- et qui sait, d'épargner pour les jours plus difficiles ou faire en sorte qu'un rêve cher devienne réalité!



Aussi, il existe un organisme qui peut vous aider à vous sortir la tête de l'eau. Solution Budget Plus vous offrira une consultation pour dresser avec vous un portrait de votre situation, à condition de payer la carte de membre de 10\$ en argent comptant. Vous pouvez les appeler au 819-563-0535 pour prendre rendez-vous.

**Si vous préférez faire l'essai à la main, à la page suivante se trouve l'ébauche d'une grille de budget qui vous donnera un aperçu de vos finances.**

## Situation financière

GRILLE BUDGÉTAIRE MENSUELLE	RÉALITÉ				
	Période 1	Période 2	Période 3	Période 4	Total des périodes
<b>A. REVENUS MENSUELS</b>					
Salaire net					
Prestations					
Allocations pour enfants					
Revenu de retraite					
Pension alimentaire reçue					
Programme de soutien au revenu					
Prêt et bourse étudiants					
Revenu de placements					
Autres					
<b>TOTAL REVENU A</b>					
<b>B. DÉPENSES FIXES MENSUELLES</b>					
Loyer/hypothèque/frais de condo					
Taxes municipales, scolaires et autres					
Électricité et chauffage (huile, gaz, bois)					
Télécommunications					
Assurances habitation, auto, vie, etc.					
Immatriculation et permis					
Pension alimentaire payée					
Frais de garde					
Frais bancaires					
Épargnes					
Autres					
<b>DETTES</b>					
Prêt ou location automobile					
Autres prêts					
Cartes de crédit					
Marge de crédit					
Autres - amendes, arrérages, impôt dus, etc.					
<b>TOTAL DÉPENSES FIXES B (incluant dettes)</b>					
<b>C. DÉPENSES VARIABLES MENSUELLES</b>					
Alimentation -épicerie et achat quotidien					
-restaurant au travail ou à l'école					
Transport en commun/taxi/stationnement					
Essence et entretien de l'automobile					
Vêtement Adultes					
Enfants					
Santé					
Habitation					
Loisirs et éducation Adultes					
Enfants					
Vacances					
Animaux - nourriture, vétérinaire, etc.					
Cadeaux, fêtes, etc.					
Tabac/alcool/loterie					
Petites dépenses personnelles / Adulte					
Argent de poche / Enfants					
Soutien financier volontaire					
Imprévus et divers / papeterie, photos, etc.					
<b>TOTAL DÉPENSES VARIABLES C</b>					
<b>TOTAL DÉPENSES FIXES ET VARIABLES (B+C)</b>					
<b>SOLDE (DIFFÉRENCE ENTRE REVENUS ET DÉPENSES) (A-C)</b>					

## Parlons cuisine

***Dans cette partie, laissez-nous vous présenter des recettes faciles et abordables, que d'autres ont voulu vous partager.***

« Votre aide à domicile peut venir cuisiner avec vous! »



### **Œufs cuits durs**

- Mettre des œufs dans un chaudron avec de l'eau (Qui dépasse le rebord des œufs)
- Amener à ébullition et baisser le feu rapidement à la moitié (feux doux)
- Environ 12 minutes
- Refroidir sous l'eau froide
- Écailler et réfrigérer

*Isabelle*



### **Poulet lait de coco et cari** \*Peux être fait à la mijoteuse

- 1** paquet de poulet; Cuisses ou poitrines
  - 1** canne de lait de coco
  - 2 c. à soupe** de cari
  - Légumes aux choix
- 1-** Étendre les morceaux de poulet dans un plat allant au four
  - 2-** Y ajouter des légumes au choix
  - 3-** Mélanger le lait de coco et le cari et verser sur le poulet
  - 4-** Cuire environ 45 minutes à 350°

\*Peut être fait à la mijoteuse -> Mettre tous les ingrédients et programmer entre 8h et 10h

*Isabelle*



### **Lentilles 10 minutes** \*Pour 4 personnes.

---

- 2 cannes de lentilles
- 1 oignon coupé en morceaux
- 1 poivron rouge coupé en morceaux
- 1 c. à thé d'ail
- 1 tasse de bouillon de légume ou poulet
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de sucre
- 2 c. à thé d'origan
- 2 c. à soupe de coriandre
- Sel et poivre

- 1- Faire cuire l'oignon et le piment dans une poêle graissée avec du beurre (environ 3-4 minutes)
- 2- Ajouter la tasse de bouillon et tous les autres ingrédients sauf les lentilles (environ 5 minutes)
- 3- Mettre les lentilles (environ quelques minutes)
- 4- Remuer et server

*Isabelle*



### **Œufs brouillés au jambon**

- 6 œufs
- Jambon coupé en petits morceaux
- ½ tasse de lait
- 1 poivron en petits morceaux
- Épices : ail, poudre d'oignon, persil, sel, poivre
- Fromage coupé en morceau

- 1- Dans une poêle : faire cuire le jambon et les légumes
- 2- Dans un bol : Battre les œufs, le lait et les épices
- 3- Ajouter le mélange d'œufs dans la poêle
- 4- Ajouter les morceaux de fromage
- 5- Brasser délicatement quelques minutes et le mélange deviendra en œufs brouillés

*Isabelle*

### Poisson à la crème de tomate

---



- Poisson congelé
- 1 canne de crème de tomate
- Sel, poivre, poudre d'oignon (on peut ajouter 1 c. de cari)

- 1- Dégeler le poisson quelques minutes à « defrost » au micro-onde
- 2- Le déposer dans un plat allant au four
- 3- Y ajouter la canne de tomate et les épices
- 4- Cuire à 350° 45 minutes

*Isabelle*



### Salade de pâtes

---

- 2 tasses de pâtes au choix
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de moutarde forte
- 4 c. à soupe de jus de citron
- Sel/poivre
- Légumes coupés en morceaux, au choix

- 1- Cuire les pâtes dans l'eau salée (environ 10 à 12 minutes)
- 2- Les passer sous l'eau froide (dans la passoire) pour les refroidir.
- 3- Mettre l'huile, jus de citron et moutarde dans un plat (mélanger)
- 4- Mettre le mélange dans les pâtes
- 5- Ajouter des légumes coupés + sel et poivre
- 6- Optionnel, vous pouvez faire cuire les légumes avant de les mettre dans le mélange

*Isabelle*



### Pâtes au thon

---

- 2 tasses de pâtes
- 2 tasses de lait
- 2 cannes de crème de champignons
- 2 cannes de thon
- 2 tasses de légumes coupés, au choix

1. Cuire les pâtes dans l'eau salée (environ 10 à 12 minutes)
2. Égoutter les pâtes
3. Mélanger tous les ingrédients ensemble
4. Mettre dans un plat allant au four
5. Cuire à 350° 40 minutes.

*Katherine*



### Kraft Diner bonifié

---

- 1- Préparer du Kraft dîner.
- 2- Ajouter vos aliments préférés : Canne de thon, saumon, légumes, saucisses à hot dog, cube en jambon, œufs à la coque, etc.
- 3- Déguster! 😊

*Marco*



### Patates Bolognaises

---

- 2 patates
- 2 cannes de sauce tomates
- Fromage déjà râpé ou en bloc

Préchauffer le four de 350° à 400°

- 1- Couper des patates en rondelles et les faire cuire dans un chaudron à la hauteur moyenne
- 2- Entre la cuisson des patates, rapper le fromage (si en bloc).
- 3- Verser un peu de sauce tomate dans le fond du plat de pyrex avant de mettre les patates.
- 4- Verser encore de la sauce tomate sur le dessus des patates.
- 5- Ajouter le fromage râpé.
- 6- Faire cuire le tout au four environ 5 minutes pour faire fondre le fromage
- 7- Après 5 minutes, mettre le four à Broil pour que le fromage brunisse et fasse une croûte pas trop brûlée. À surveiller.

*Jody Anne*

### Patates à déjeuner

---

- 4 à 5 patates
- 1 oignon
- 1 piment vert
- 1 paquet de bacon

- 1- Préchauffer le four de 350° à 400°
- 2- Éplucher les patates
- 3- Couper les patates en dés avec les autres ingrédients
- 4- Graisser un plat en pyrex et y déposer tous les ingrédients
- 5- Cuire à 350° dans le four et surveiller le temps de cuisson jusqu'à ce que les patates soient à votre goût



*Mireille*

### Salade de macaronis ou de coquilles



- 2 tasses de pâtes (macaronis ou coquilles)
- Carottes
- Piments
- Céleri
- 2 cannes de flocons de poulet ou de dinde
- De la vinaigrette Miracle Whip ou de la Mayonnaise

- 1- Éplucher, laver et couper les carottes, le céleri et les piments en petits morceaux.
- 2- Mettre les morceaux dans un bol.
- 3- Dans une casserole, porter à ébullition 6 tasses d'eau
- 4- Faire cuire les pâtes dans la casserole
- 5- Ouvrir les cannes de flocons de poulet ou de dinde et mettre la viande avec les autres ingrédients dans le bol.
- 6- Une fois que les pâtes sont cuites, les mettre dans une passoire et les rincer à l'eau froide.
- 7- Ajouter les pâtes avec les légumes et la viande.
- 8- Ajouter la vinaigrette Miracle Whip ou la Mayonnaise et mélanger tous les ingrédients.

**\*Attention : Il est préférable de mettre la vinaigrette (Miracle Whip) ou la Mayonnaise au fur et à mesure dans votre assiette pour conserver le restant.**

*Jody Anne*



### Soupe poulet et nouilles maison (pour 6 portions)

- 5 tasses de bouillon de poulet
- 1 branche de céleri
- 2 oignons verts
- 2 carottes
- ½ tasse de poireau
- 1 cuillère à table de persil
- 1 cuillère à table de ciboulette
- sel et poivre au goût
- 1 tasse de poulet cuit
- 1 ¼ de tasse de nouilles à soupe au goût

- 1- Couper tous les légumes en petits dés.
- 2- Faire cuire le poulet dans une poêle
- 3- Dans une grande casserole, faire chauffer le bouillon de poulet.
- 4- Ajouter les oignons, le céleri les carottes et poireau.
- 5- Assaisonner.
- 6- Cuire les légumes dans le bouillon environ 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- 7- Incorporer le poulet et les nouilles dans le bouillon et laisser cuire les nouilles jusqu'à ce qu'elles soient prêtes.
- 8- Servir

Jody Anne



### Salade méditerranéenne \* Donne 6 portions

- 375 g** de fusillis ou de rotini cuits
- 540 ml** de pois chiches rincés et égouttés
- $\frac{1}{2}$  moyen concombre coupé en petits cubes
- $\frac{1}{2}$  moyen oignon rouge ou bien 2 échalotes françaises hachées finement
- 150 g** de fromage feta coupé en cubes
- Tomates cerises coupée en 2 ou bien des tomates fraîches coupées en dés
- 1** petit poivron orange coupé en petits dés
- 1** petit poivron rouge coupé en petits dés
- 1 tasse** de bébés épinards hachés finement
- 1 ou 2** gousses d'ail
- 2 c. à soupe** d'huile de canola
- 2 c. à soupe** de jus de citron
- 1 c. à thé** d'origan séché
- 1 c. à thé** de basilic séché ou bien 4 feuilles de basilic frais
- sel et poivre au goût

- 1- Faire cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage
- 2- Égoutter et rincer à l'eau froide
- 3- Mettre les pâtes dans un grand bol
- 4- Faire la préparation de chacun des légumes et des pois chiches
- 5- Ajouter tous les ingrédients de la recette avec les pâtes
- 6- Bien mélanger le tout

**\*Attention réfrigérer au moins 1 heure avant la consommation**

*Jody Anne*

### Chop Suey \* Donne 10 portions



- 1 casseau de champignons
- 1 paquet de petites carottes
- 1 poivron rouge
- 1 branche de céleri
- 1½ lb de bœuf haché ou plus
- 1 boîte de soupe aux tomates Aylmer
- 1 poivron vert
- fèves germées (au goût)
- 3 oignons
- sauce soya (au goût)
- Poivre

- 1- Faire cuire la viande et mettre dans un chaudron
- 2- Couper les légumes (sauf les fèves germées) et les mettre dans le chaudron
- 3- Mettre les fèves germées et la soupe aux tomates dans le chaudron
- 4- Mettre un peu de sauce Soya
- 5- Faire cuire le tout jusqu'à ce que les carottes soient cuites

**\*Le temps de cuisson dépend de la grosseur des légumes**

*Jody Anne*

### Frittata au poulet, fromage et épinards \* Donne 4 portions



- 1 cuillère à table d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 ½ cuillère à thé de thym frais, haché
- 4 tasses de jeunes épinards tassés
- 8 œufs
- ¼ tasse de lait
- 1 tasse de poulet cuit, coupé en morceaux
- ½ tasse de cheddar fort, râpé
- Sel et poivre

1. Dans un poêlon allant au four de 10 po (25 cm), chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et le thym et cuire, en brassant de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter les épinards et cuire, en brassant, 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.

2. Entre-temps, dans un bol, battre les œufs et le lait. Saler et poivrer. Ajouter le poulet et la moitié du fromage et mélanger. Verser ce mélange sur la préparation d'épinards. Réduire à feu moyen-doux et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que le dessous et les côtés de la frittata aient pris, mais que le dessus soit encore légèrement baveux. Parsemer du reste du cheddar et poursuivre la cuisson sous le gril préchauffé du four 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la frittata soit doré. Laisser reposer et couper en pointes.

Chantal



**Mini-pains de viande à la mexicaine \* Donne 4 portions**

- ½ tasse de mie de pain frais émiettée
- 1 oignon vert haché
- ½ tasse de haricots noirs en conserve, égouttés et rincés
- 1 ½ cuillère à thé d'assaisonnement au chili
- ½ cuillère à thé de poivre noir
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 1 lb de bœuf haché extra maigre
- 1/3 tasse de salsa aux tomates
- ½ tasse de cheddar râpé

1. Dans un grand bol, mélanger la mie de pain, l'oignon vert, les haricots noirs, l'assaisonnement au chili, le poivre, le sel, l'œuf et le boeuf haché. Façonner la préparation en huit boulettes et les répartir dans des moules à muffins légèrement huilés.

2. À l'aide d'une cuillère, faire un petit creux au centre des boulettes, les remplir de la salsa et les parsemer du cheddar. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur ou qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre d'une boulette indique 160°F (71°C).

*Chantal*

## RISOTTO À LA MILANAISE \*donne 6 portions



### INGRÉDIENTS

- 500 g riz à grain rond
- 1 oignon haché
- 5 cuillères à table beurre
- 5/8 tasses vin blanc sec
- 6 tasses bouillon de poulet
- 1 pincée safran
- 2 cuillères à table bouillon
- 3/8 tasses fromage parmesan râpé

### PRÉPARATION

#### ÉTAPE 1

Faire revenir dans la moitié du beurre l'oignon jusqu'à tendreté.

#### ÉTAPE 2

Incorporer le riz italien à grain rond et au bout de quelques minutes, ajouter le vin.

#### ÉTAPE 3

Laisser cuire à feu doux en remuant doucement et lorsque le liquide est presque entièrement absorbé, ajouter du bouillon par petites quantités au fur et à mesure qu'il est absorbé, sans cesser de remuer.

#### ÉTAPE 4

Lorsque le riz est juste tendre, retirer la sauteuse du feu et ajouter le parmesan râpé et un peu de beurre.

#### ÉTAPE 5

Ajouter des saucisses cuites tranchées si désiré.

#### NOTE(S) DE L'AUTEUR :

*Le safran doit être mélangé dans 2 c. à soupe de bouillon.*

*Chantal*

## LINGUINES ALFREDO \* Donne 4 portions



### INGRÉDIENTS

- linguines fraîches
- 1 tasse** crème 15%
- basilic
- coriandre
- ciboulette
- 2 cuillères à table** fromage parmesan frais
- 1 cuillère à table** beurre

### PRÉPARATION

#### ÉTAPE 1

Cuire les pâtes avec une bonne poignée de sel.

#### ÉTAPE 2

Hacher les herbes, environ trois quarts de tasse.

#### ÉTAPE 3

Dans une casserole, mettre la crème avec le beurre. Chauffer à feu moyen doux en évitant que la crème ne bouille. Ajouter les herbes et laisser infuser le temps que les pâtes soient cuites.

#### ÉTAPE 4

Goûter à la sauce et ajouter des herbes pour un goût plus prononcé.

#### ÉTAPE 5

Ajouter une cuillère à soupe de parmesan frais à la sauce et une cuillère à soupe de parmesan aux pâtes égouttées.

#### ÉTAPE 6

Goûter la sauce. Si elle manque de parmesan, en ajouter.

#### ÉTAPE 7

Ajouter du poivre au goût dans la sauce.

#### ÉTAPE 8

Napper les pâtes de sauce.

### NOTE(S) DE L'AUTEUR :

*Linguines : 4 portions. Vous pouvez remplacer la crème 15 % par de la 35 %, au choix. Vous devez mettre en tout 3/4 de tasse (175 ml) d'herbes fraîches (basilic, coriandre et ciboulette). Utilisez des linguines, c'est meilleur et moins pâteux que des fettuccinis.*

*Chantal*

## QUICHE AU SAUMON \* Donne 4 portions



### INGRÉDIENTS

- 1 boîte de conserve (213 g) saumon
- 3 oeufs
- 1 1/4 tasse lait
- 1/4 cuillère à thé sel
- 1 pincée poivre
- 1 tasse fromage suisse râpé
- 1 petit oignon
- 1/2 tasse brocoli
- 1 abaisse de pâte à tarte

### PRÉPARATION

#### ÉTAPE 1

Badigeonner l'abaisse de tarte de blanc d'oeuf.

#### ÉTAPE 2

Battre les oeufs. Mélanger avec le lait ou la crème, le sel, le poivre et le jus du saumon.

#### ÉTAPE 3

Saupoudrer l'abaisse avec une demi-portion du fromage et de l'oignon.

#### ÉTAPE 4

Couvrir avec le brocoli et le saumon. Ajouter le reste de fromage et de brocoli. Verser le mélange aux oeufs sur le tout.

#### ÉTAPE 5

Cuire à 350 °F, 45 minutes (ou selon le four).

#### **NOTE(S) DE L'AUTEUR :**

*Vous pouvez remplacer le lait par de la crème 10 %, au choix.*

*Chantal*

# \*\*\*\*\* Desserts \*\*\*\*\*

## Recette biscuits

### Biscuits soda

- $\frac{3}{4}$  tasse de cassonade
  - $\frac{3}{4}$  tasse de beurre ou margarine
  - Guimauve/grains de chocolat/pacanes/etc.
- 1- Mettre le four à 400
  - 2- Graisser une tôle.
  - 3- Étaler les biscuits soda au fond de la tôle.
  - 4- Mettre la cassonade et le beurre dans un chaudron et brasser jusqu'à ébullition. Une fois rendu à ébullition, brassé une minute de plus.
  - 5- Verser sur les biscuits soda délicatement
  - 6- Cuire au four à 400° pendant 7 minutes.
  - 7- Ajouter les graines de chocolats, pacanes, guimauves, tout ce qui vous plait dessus, ça va fondre.
  - 8- Mettre au frigo.



*Etienne*

### Poires rôties à l'avoine et au miel

- 1 tasse** de flocons d'avoine
  - 1/3 tasse** de cassonade bien tassée
  - $\frac{1}{4}$  tasse d'amandes effilées
  - $\frac{1}{2}$  c. à thé de cannelle moulue
  - $\frac{1}{4}$  tasse de beurre non salé, fondu (et un peu plus pour badigeonner)
  - 3 c. à soupe** de raisins secs
  - 4 poires** Bartlett ou Bosc miel, pour servir
- 1- Préchauffez le four à 375 °F.
  - 2- Combinez l'avoine, la cassonade, les amandes et la cannelle. Ajoutez le beurre et mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture grumeleuse et friable. Incorporez les raisins secs.
  - 3- Coupez les poires en deux (sans les peler) et retirez-en le cœur. Déposez les poires dans un plat de cuisson non graissé et badigeonnez le côté plat de beurre fondu. Remplissez le centre de chaque moitié de garniture à l'avoine et pressez légèrement.
  - 4- Faites cuire au four, à découvert, pendant 25 minutes, jusqu'à ce que les poires soient tendres lorsque vous les percez avec un couteau ou une brochette et que la garniture à l'avoine soit légèrement dorée. Servez-les chaudes, agrémentées de miel et de yogourt au déjeuner ou accompagnées de crème glacée au dessert.



*Annie*

### Sucre à la crème

---

- 2 tasses** de cassonade
- $\frac{3}{4}$  T. lait carnation
- $\frac{2}{3}$  Tasse de beurre

- 1- 2 tasses de sucre à glacé
- 2- Mélanger la cassonade, le lait carnation et le beurre.
- 3- Micro-onde 10 minutes. Brasser aux 2 minutes.
- 4- Laisser reposer 3 minutes
- 5- Ajouter 2 tasses de sucre à glacé.



*Isabelle*

### Tarte à la Farlouche (6 portions)

---

- 1 tasse** d'eau
- $\frac{1}{2}$  tasse de cassonade
- 1 tasse** de raisins secs
- 1 c. à soupe** de fécule de maïs
- 2** abaisses de pâte à tarte du commerce de 23 cm (9 po) de diamètre

- 1- Dans une casserole, porter à ébullition  $\frac{3}{4}$  tasse d'eau avec la cassonade et les raisins secs. Délayer la fécule dans le reste de l'eau et ajouter le mélange dans la casserole. Poursuivre la cuisson 1 minute. Laisser refroidir.
- 2- Verser la garniture dans une des abaisses. Retirer l'autre abaisse de l'assiette d'aluminium et l'utiliser pour couvrir la garniture. Sceller les 2 abaisses à l'aide d'une fourchette et couper l'excédent de pâte. Découper un petit losange au centre de la tarte.
- 3- Faire cuire au four, sur la grille du bas, pendant 35 minutes.



*Annie*



### Tarte Tatin (préparation 20 min, cuisson 40 min, 6 – 8 portions)

- Pâte feuilletée du commerce **250g**
- Beurre salé **¼ tasse**
- Sucre **2/3 tasse**
- Pommes Cortland (**6** grosses, pelées, épépinées et coupées en 4 quartiers)

- 1- Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte feuilletée à une épaisseur de 2 à 3 mm (1/10 po) pour obtenir un cercle d'environ 25 cm (10 po), soit de 2,5 (1po) plus grand que le moule ou la poêle utilisé : moule à tarte Tatin, poêle en fonte ou antiadhésive allant au four de 23 cm (9 po) de diamètre. Transférer sur une plaque légèrement farinée et réserver au réfrigérateur.
- 2- Dans la poêle ou le moule, sur feu moyen vif, faire fondre le beurre. Retiré du feu. Répartir uniformément le sucre dans la poêle, puis disposer les quartiers de pomme en cercle.
- 3- Cuire à feu moyen vif jusqu'à ce que le caramel prenne une teinte ambrée, de 12 à 15 minutes. Retiré du feu.
- 4- Couvrir les pommes de la pâte feuilletée en insérant le surplus de pâte à l'intérieur du moule, le long des parois, à l'aide d'une spatule. Piquer la pâte à quelques endroits. Cuire au four jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et bien dorée, environ 25 minutes. Laisser refroidir 10 minutes puis retourner la tarte sur un plat de service. Servir de préférence encore tiède, nature, ou avec un filet de crème ou de la crème glacée à la vanille.

*Annie*



### Pain aux bananes (ou muffins)

- 3** bananes, (commencent à être noires, écrasées à la fourchette)
- 1½ tasse** de farine
- 1 c. à thé** de poudre à pâte
- 1 c. à thé** de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé** de sel
- 1** œuf
- ½ tasse** de margarine fondue au micro-onde
- ½ tasse** de noix hachées (optionnel)
- ¾ tasse** de sucre

- 1- Dans un bol, mélanger les ingrédients secs :  
Le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel
- 2- Dans un autre bol, mélanger les ingrédients mous :  
L'œuf, les bananes écrasées, la margarine et rajouter les noix
- 3- Mélanger le contenu des 2 bols ensemble. Mettre dans des moules graissés. Cuire à 375° environ 25 minutes.

*Isabelle*

## POUDING CHÔMEUR FACILE ET DÉLICIEUX \* Donne 4 portions

### INGRÉDIENTS

#### Gâteau :

- 1 1/3 tasse farine
- 3/4 tasses sucre
- 3 cuillères à thé poudre à pâte
- 1/2 cuillère à thé sel
- 3/4 tasses lait
- 1/4 tasse margarine molle
- 1 oeuf

#### Sauce :

- 2 tasses cassonade
- 1 1/2 tasse eau chaude
- 2 cuillères à table beurre
- 1 cuillère à thé vanille



### PRÉPARATION

#### ÉTAPE 1

Mesurer la farine dans un bol. Ajouter le sucre, la poudre à pâte et le sel. Bien mélanger.

#### ÉTAPE 2

Couper la graisse dans la farine. Creuser un puits au centre, ajouter l'oeuf et le lait, puis mélanger ensemble aux ingrédients secs jusqu'à ce que ce soit humide.

#### ÉTAPE 3

Mettre dans un plat 13 x 9 pouces (32 x 22 cm) sans étendre.

#### ÉTAPE 4

Sauce : mettre tous les ingrédients dans un chaudron, faire fondre, chauffer sans faire bouillir puis verser sur la pâte à gâteau.

#### ÉTAPE 5

Mettre au four à 350 °F et cuire 45 minutes.

#### ÉTAPE 6

Servir tel quel, avec du lait ou de la crème.

#### NOTE(S) DE L'AUTEUR :

Le beurre peut être remplacé par de la margarine.

## Mousse au chocolat facile \* Donne 4 portions

---

### Ingrédients :

- 3 œufs
- 100 g de chocolat pâtissier
- 1 sachet de sucre vanillé



### Préparation :

1. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
2. Faire fondre doucement le chocolat dans une casserole au bain-marie. Hors du feu, incorporer les jaunes et le sucre.
3. Battre les blancs en neige ferme. Ajouter délicatement les blancs au mélange à l'aide d'une spatule. Verser dans des ramequins. Mettre au frais 2 heures minimum.

## Coulants au chocolat \* Donne 4 portions

---

### Ingrédients :

- 160 g de chocolat noir
- 130 g de beurre demi-sel
- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 50 g de farine



### Préparation :

1. Préchauffer le four à 210°, en chaleur tournante. Faire fondre ensemble le chocolat et le beurre. Ajouter le sucre en poudre et mélanger. Ajouter ensuite les œufs un à un, en mélangeant bien entre chaque ajout.
2. Incorporer la farine et mélanger. Verser la pâte dans des moules à muffins. Enfourner 11 minutes pour des fondants bien coulants, ou 13 minutes pour des fondants plutôt hyper moelleux. Attention, la cuisson est toujours à adapter selon les fours.

### Le saviez-vous?

Pour alléger une pâtisserie et réduire sa teneur en gras, on peut remplacer une quantité de beurre par la même quantité de compote de pommes.

Aussi, s'il vous manque un œuf pour la confection d'un gâteau, remplacez-le par 60 ml (¼ tasse) de compote de pommes. Le gâteau sera tout aussi moelleux.

*Annie*

### Le saviez-vous?

#### Le saviez-vous?

Au Canada, 27 milliards de dollars en nourriture disparaissent dans les poubelles chaque année. En moyenne, un Canadien jette 183 Kg de nourriture par an, dont 123 Kg de fruits et légumes.

*Jody Anne*

#### Le saviez-vous?

La majorité des paroisses offrent des activités intéressantes pour les gens d'un certain âge.

(Pétanque, galet, jeux de poches)

Il existe aussi beaucoup d'activités offertes par la ville de Sherbrooke et disponibles sur leur site internet.

*Katherine*

#### Le saviez-vous?

La fibre de Bell offre le service de karaoké gratuitement sur son menu!

*Marco*

#### Le saviez-vous?

Certains légumes coupés à leur base d'une rondelle bien droite et mis dans un verre d'eau repousseront au bout de quelques semaines en faisant de nouvelles racines. C'est le cas de la salade, le céleri, etc.

*Katherine*

#### Le saviez-vous?

Le projet de frigo communautaire existe depuis quelques années à Sherbrooke. L'objectif principal de ce projet est de contrer le gaspillage de la nourriture dans les poubelles. Le Frigo communautaire agit comme une banque alimentaire à petite échelle, qui permet aux personnes qui en ont besoin de se servir dans l'anonymat le plus complet.

L'un de ses Frigo est installé sur la rue Wellington Sud dans les escaliers situés à côté du Tremplin 16-30.

*Isabelle*

#### Le saviez-vous?

Le dentifrice est un petit miracle. Il fait briller l'argent, nettoie les taches de vêtements, efface les marques de crayons sur les murs et bouche les trous causés par des clous.

*Jody Anne*

#### Le saviez-vous?

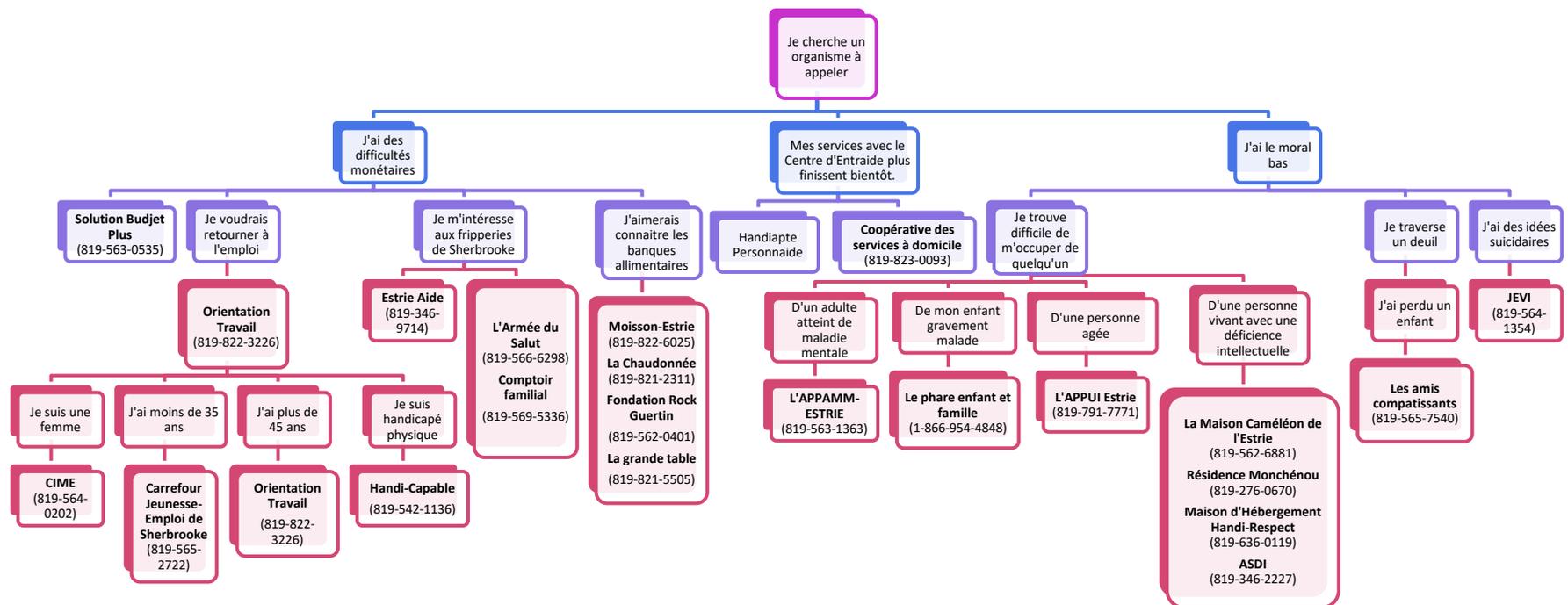
À Fleurimont, il y a une table de quartier Quatre-Saisons - Jardins-Fleuris. Une bibliothèque est aménagée dans le local du quartier, permettant aux familles vulnérables (immigrantes, monoparentales, etc.) d'avoir accès à des livres traitant des réalités sociales et culturelles.

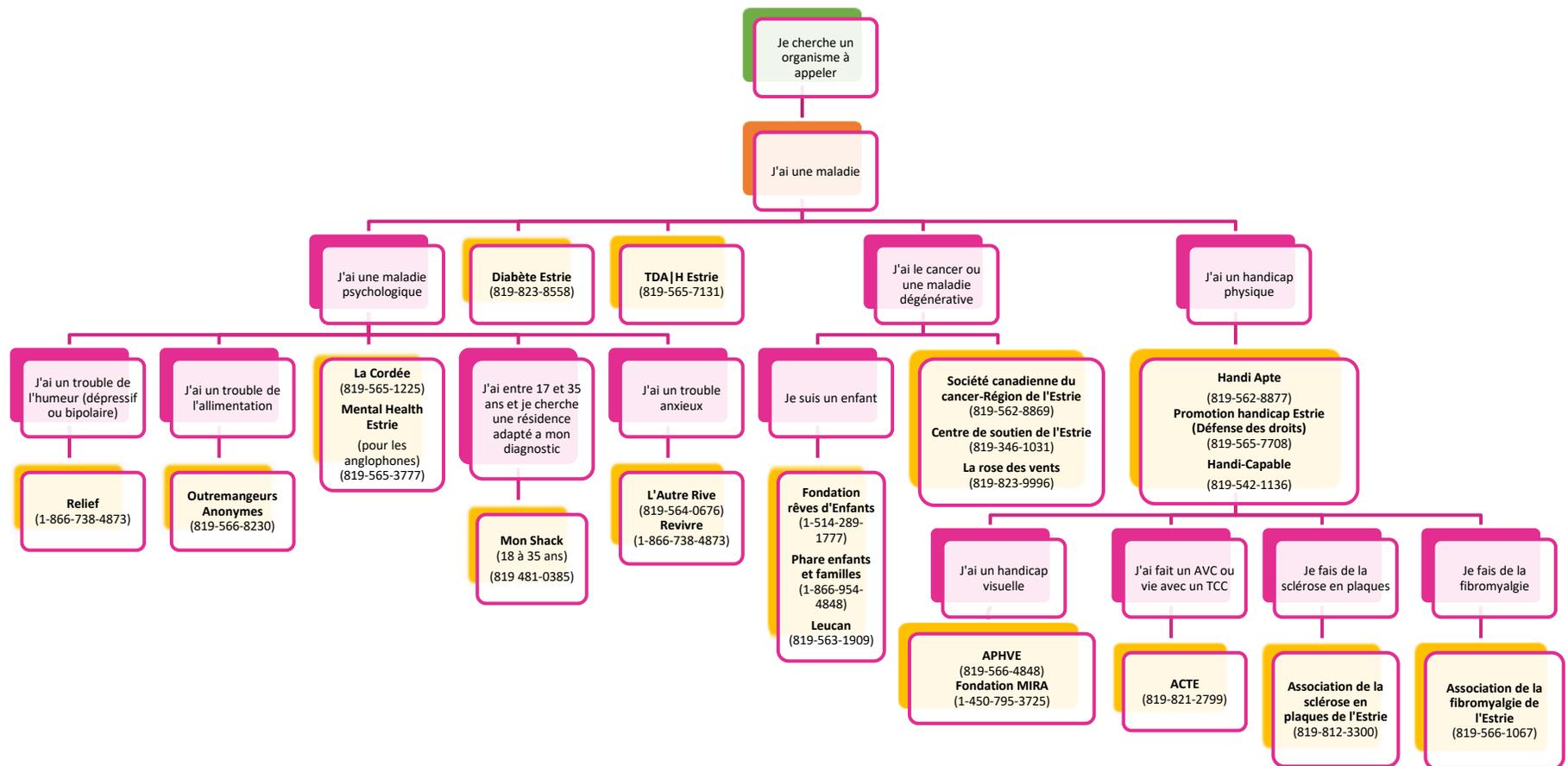
*Isabelle*

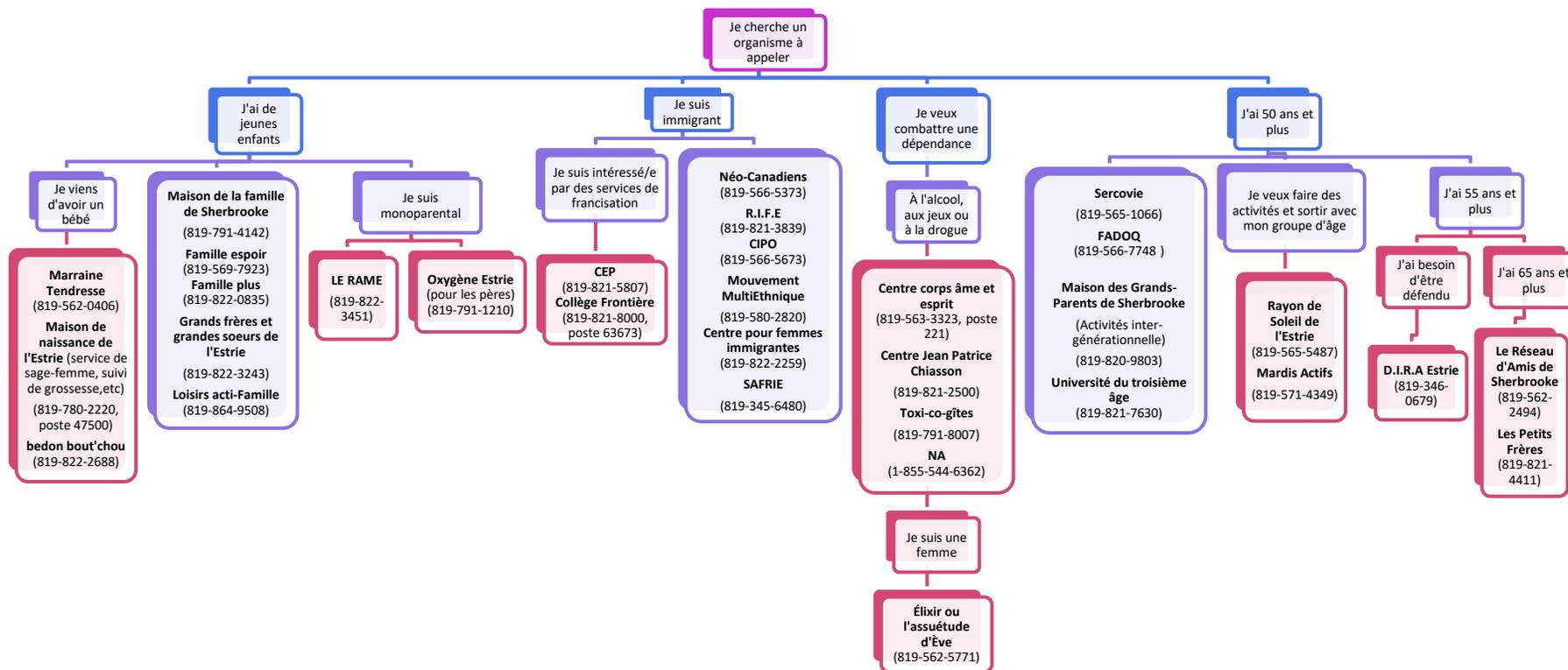
## **Nos organismes communautaires!**

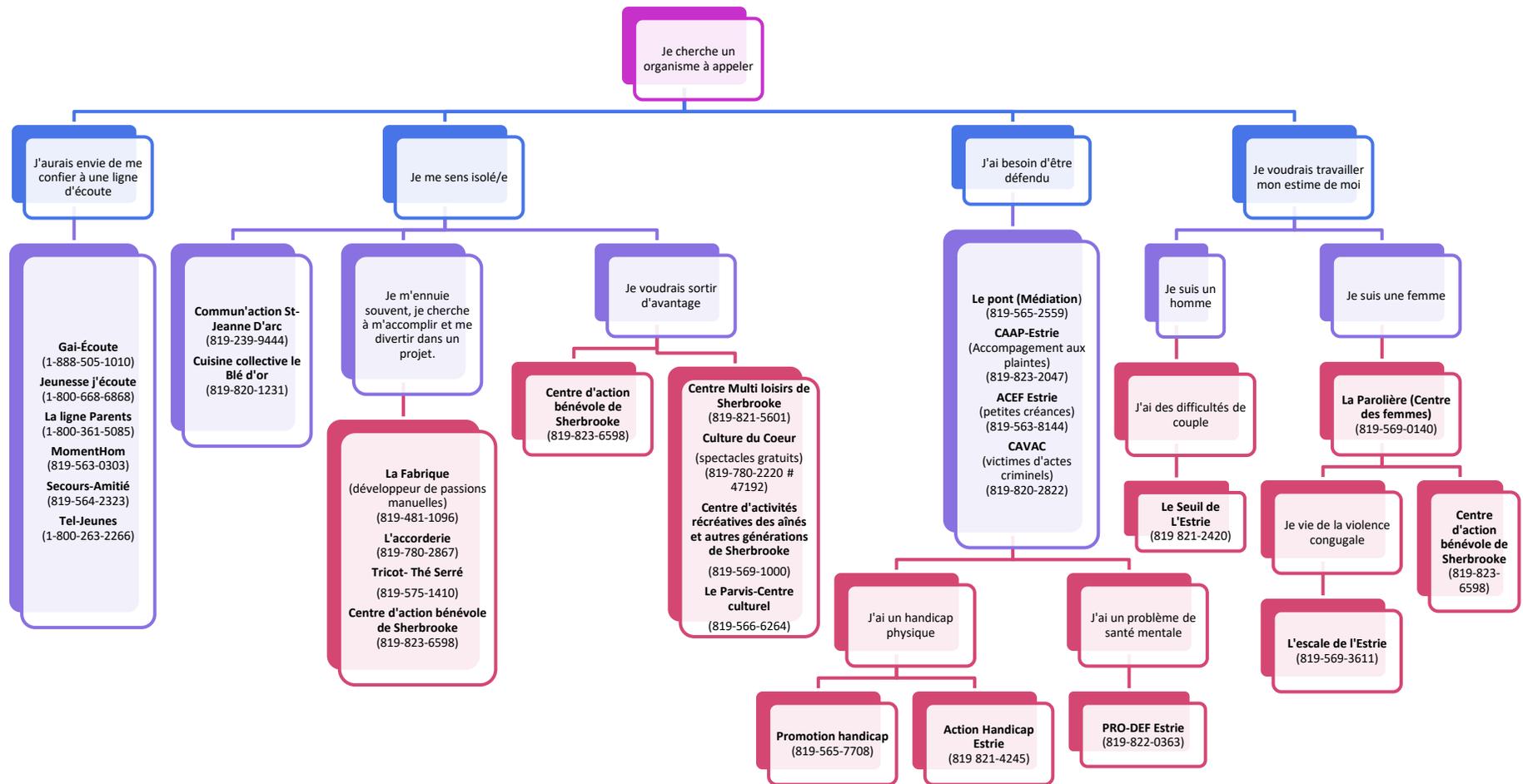
N'hésitez pas à appeler les organismes communautaires de la région et leur résumer votre situation. Ce sont eux qui peuvent vous aider! Ils attendent votre appel!

Pour plus d'informations sur les organismes, il est possible d'aller sur le site internet suivant : CABS - Centre d'action bénévole de Sherbrooke en Estrie [www.cabsherbrooke.org/](http://www.cabsherbrooke.org/) ou bien de téléphoner au numéro suivant : **819 823-6598**









Pour plus d'informations sur les organismes, il est possible d'aller sur le site internet suivant : CABS - Centre d'action bénévole de Sherbrooke en Estrie

[www.cabsherbrooke.org/](http://www.cabsherbrooke.org/) ou bien de téléphoner au numéro suivant : 819 823-6598



**CENTRE  
D'ENTRAIDE PLUS  
DE L'ESTRIE**

---

**(819)563-5656**

