

Septembre 2011



Association Canadienne pour la Santé Mentale filiale Lac St-Jean

Recherche et rédaction, conception graphique, mise en page et relecture : Nancy Guillemette, Directrice ACSM Lac St-Jean : acsmlsj@destination.ca 418-275-2405 www.acsmlsj.ca

Les saines habitudes de vie, autant physique que mentale, font maintenant partie de notre quotidien. On en entant parler tous les jours. Le défi demeure maintenant l'équilibre; alimentaire, physique, au travail, dans les loisirs, en amitié, partout et toujours. De nouveaux problèmes voient le jour comme l'orthorexie, un trouble du comportement alimentaire qui consiste en une obsession de l'alimentation saine. On voit des gens qui se lancent tête première dans l'activité physique jusqu'à l'obsession, ce n'est pas l'activité physique qui est en cause, mais bien la relation que l'individu entretient avec elle.

Un bon équilibre favorise la santé, une meilleure qualité de vie et des relations harmonieuses. Mais attention, l'équilibre n'est pas similaire pour tout le monde. Vos besoins et vos priorités vous guideront à cheminer dans ce sens. Vous pourrez vous questionner sur vos réels besoins en lisant la Fable (page 8).

Plusieurs réalités personnelles peuvent nous faire perdre de vue notre propre équilibre comme la nécessité de prendre soin d'un parent ou d'un enfant malade, des problèmes financiers, une séparation, un deuil, un nouvel emploi. Plusieurs symptômes comme anxiété, la fatigue, trouble du sommeil peuvent nous mettre la puce à l'oreille.(page 4)

Le stress de la vie et les pressions exercées sur votre temps semblent parfois insurmontables, ce qui prime avant tout, c'est de bien vivre votre vie. En prenant le temps de réfléchir à l'équilibre dans votre quotidien, vous vous faites un cadeau incomparable en vous accordant l'occasion de réduire votre stress et de vivre pleinement votre vie.

Nancy Guillemette

Qu'est-ce que l'équilibre

C'est l'équilibre qui rend l'homme capable de se tenir debout et de marcher sans tomber. On peut posséder la force musculaire et l'énergie nerveuse, mais, en l'absence d'équilibre, on ne sera pas capable de se tenir debout ni de marcher.

Voici quelques définitions de l'équilibre;

- L'équilibre c'est le concept qui décrit les situations où les « forces » en présence – les parties dans le cas d'une métaphore – sont égales, ou telles qu'aucune ne surpasse les autres. C'est une notion qui est utilisée dans de nombreux domaines. (wikipédia).
- État de repos, position stable d'un système obtenu par l'égalité de deux forces, de deux poids qui s'opposent:.
- État de quelqu'un qui maîtrise sa position et ses mouvements, qui ne tombe pas.
- Juste répartition des éléments d'un tout. Rapport d'harmonie (Larousse)

La santé mentale, c'est établir un équilibre entre tous les aspects de notre vie: social, physique, spirituel, économique et mental. Il n'est pas toujours facile d'atteindre l'équilibre et encore moins de le conserver., c'est personnel et unique à chacun. L'équilibre c'est le mouvement. À différent moment de notre vie on peut tendre d'un côté ou de l'autre, un travail particulier à remettre, une problématique particulière à la maison, etc. , mais l'important c'est que se soit temporaire. Il faut accepter qu'à certains moments, une de nos sphères prenne plus de place que d'autres, ou encore, moins de place qu'elle ne devrait en temps normal. Mais attention, s'investir corps et âme dans toutes les sphères peut aussi nous faire perdre l'équilibre. Il faut trouver notre juste milieu.



Santé mentale, maladie mentale ou déficience intellectuelle

Il n'est pas aisé de faire la différence entre maladie et santé mentale, en effet bon nombre de personnes confondent les deux notions, d'autant plus que le sujet est encore tabou, et si on ajoute la déficience intellectuelle là ça se complique drôlement!! Comment faire la différence entre déprime et dépression? La déprime est considérée comme un problème de santé mentale et la dépression comme un problème de maladie mentale. Par contre, une bonne santé mentale n'empêche pas d'avoir une maladie mentale.

La **maladie mentale** identifie un problème d'ordre psychique. Une maladie de l'esprit, tel un handicap plus ou moins gros, qui n'influencera pas nécessairement une bonne santé mentale. Cela peut causer des malaises, des difficultés émotives, intellectuelles ou encore des troubles de comportement. C'est une affectation qui perturbe la pensée, les sentiments ou le comportement d'une personne de façon suffisamment forte pour rendre son intégration sociale problématique ou lui causer souffrance. Les principaux symptômes sont la conduite asociale, les troubles de l'humeur, l'altération de la personnalité, les troubles cognitifs et perceptuels tels les hallucinations. Ces symptômes doivent persister dans le temps. Une maladie mentale peut être chronique, permanente ou épisodique, comme la dépression. La maladie mentale apparaît généralement à l'adolescence ou chez les jeunes adultes et souvent une accumulation de facteurs entre en causes. Un traumatisme quelconque, l'abus de substances, des sévices subits en bas âge, des facteurs biologiques, héréditaire ou autres peuvent en être la cause ou des facteurs précipitant. La maladie mentale se soigne, se stabilise, mais ne guérit pas souvent, sauf pour la dépression.

La **déficience intellectuelle** s'explique par un déficit neurologique, dès la naissance ou dans les premières années de vie. Ils résultent de lésions cérébrales, contractées pendant la grossesse ou lors de l'accouchement. Elle n'est pas une maladie, mais bien un état qui se diagnostique avant l'âge de 18 ans. Elle peut s'accompagner de déficience physique et motrice, et quelques fois, de maladie mentale. Les enfants atteints de déficience intellectuelle apprennent plus lentement, l'apprentissage de la parole et des gestes quotidiens comme s'habiller ou manger prend plus de temps, requiert des gestes répétitifs et doit s'adapter à leur développement. La déficience intellectuelle est marquée par un fonctionnement intellectuel inférieur à la moyenne.

La **santé mentale** se définit par un état de bien-être avec soi et les autres qui se reflètent dans toutes les sphères de notre vie. C'est pouvoir apprécier la vie et faire face aux défis quotidiens, que ce soit en faisant des choix, en s'adaptant et en faisant face aux situations difficiles et en exprimant ses besoins et désirs.

L'atteinte de l'équilibre



<http://monde.ccdmd.qc.ca/recherche/index.fcgi?demande=rech&page=1>

Les personnes qui se sentent équilibrées sont satisfaites de leur travail et de leur vie familiale. Elles assument leurs multiples responsabilités à la maison, au travail et dans la communauté sans culpabilité et sans regret. Elles sont en bonne santé physique et émotionnelle, elles ont une vie sociale positive, elles se sentent en contrôle et leur processus décisionnel reflète des choix plutôt que des sacrifices.

Vous savez que vous êtes en déséquilibre si vous vous sentez constamment fatigué; si vous ressentez que vous courez sans cesse sans jamais atteindre votre but; si vous sentez que vous n'avez ni le choix, ni le contrôle; lorsqu'au lieu de vous sentir en possession de vos moyens, tout semble vous tomber dessus; lorsque la liste des choses qui restent à faire est beaucoup plus longue que celle des choses accomplies; lorsque le négatif prend le dessus sur le positif.

Nos besoins essentiels peuvent changer selon notre étape de vie ou encore en raison des événements, ce qui nous amène à revoir régulièrement les 5 secteurs de notre vie.

Voici 7 moyens pour viser l'équilibre :

- S'arrêter pour mesurer sa satisfaction dans les secteurs de sa vie.
- Reconnaître ses indicateurs personnels de déséquilibre (Ex : fatigue, humeur, etc.) et écouter les signaux qui me viennent des autres.
- Chercher les causes (pourquoi est-ce ainsi)?
- Nommer et écrire ses besoins essentiels dans chaque secteur de sa vie.
- Répondre à la question « qu'est-ce que j'ai vraiment envie de vivre? » et partage la réponse avec son entourage.
- Choisir, prioriser, faire le ménage de nos activités (est-ce que ces activités sont nourrissantes pour moi?)
- Se donner des moyens concrets : s'entourer, déléguer, s'outiller.

Bref : S'ORGANISER

LE COIN RECETTE

OSSO –BUCCO

Ingrédients (pour 3 personnes)

- 3 tranches de jarret de veau
- Farine
- 1 c. à table de beurre
- 1 oignon blanc émincé
- 5 grosses tomates fraîches du potager, blanchies, pelées et coupées en gros morceaux
- 3 panais pelés et râpés finement
- 1 bulbe de fenouil tranché
- 1 c. à thé de romarin frais
- 1 c. à thé de thym frais
- Sel et poivre (au goût)
- 150 ml de bouillon de poulet



Pour la sauce alla gremolata:

- 2 c. à table de persil plat haché
- 1 gousse d'ail émincée
- Zeste d'un citron bio
- Zeste d'une orange bio
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à table de parmesan
- Sel et poivre (au goût)

Préparation

- Ne pré-chauffez PAS le four et mettez la cocotte de terre cuite à tremper une vingtaine de minutes;
- Pendant ce temps, roulez les osso bucco dans la farine et faites-les dorer à la poêle dans le beurre;
- Déposez une couche de légumes (environ la moitié des dés de tomates, de l'oignon émincé, du panais râpé et des tranches de fenouil) au fond de la cocotte, puis déposez les tranches d'osso bucco, le romarin, le thym et la seconde moitié des légumes;
- Salez et poivrez (au goût), versez le bouillon de poulet, couvrez la cocotte et placez-la au four froid, puis allumez-le et faites cuire une heure à 400 F;
- Tournez les osso bucco et faites cuire une autre heure à 450 F;
- Vérifiez la consistance de la sauce, et faites cuire encore 30 minutes à 450 F, à couvert ou non (laissez à découvert si vous désirez une sauce plus épaisse);
- Pendant la dernière demi-heure de cuisson, préparez la sauce alla gremolata en mélangeant simplement tous les ingrédients, et en dosant le sel et le poivre au goût.

L'osso bucco est délicieux garni de sauce alla gremolata, avec un risotto en accompagnement

<http://www.banlieusardises.com/osso-bucco-aux-legumes-anciens-alla-gremolata>

Es-tu bien entouré?

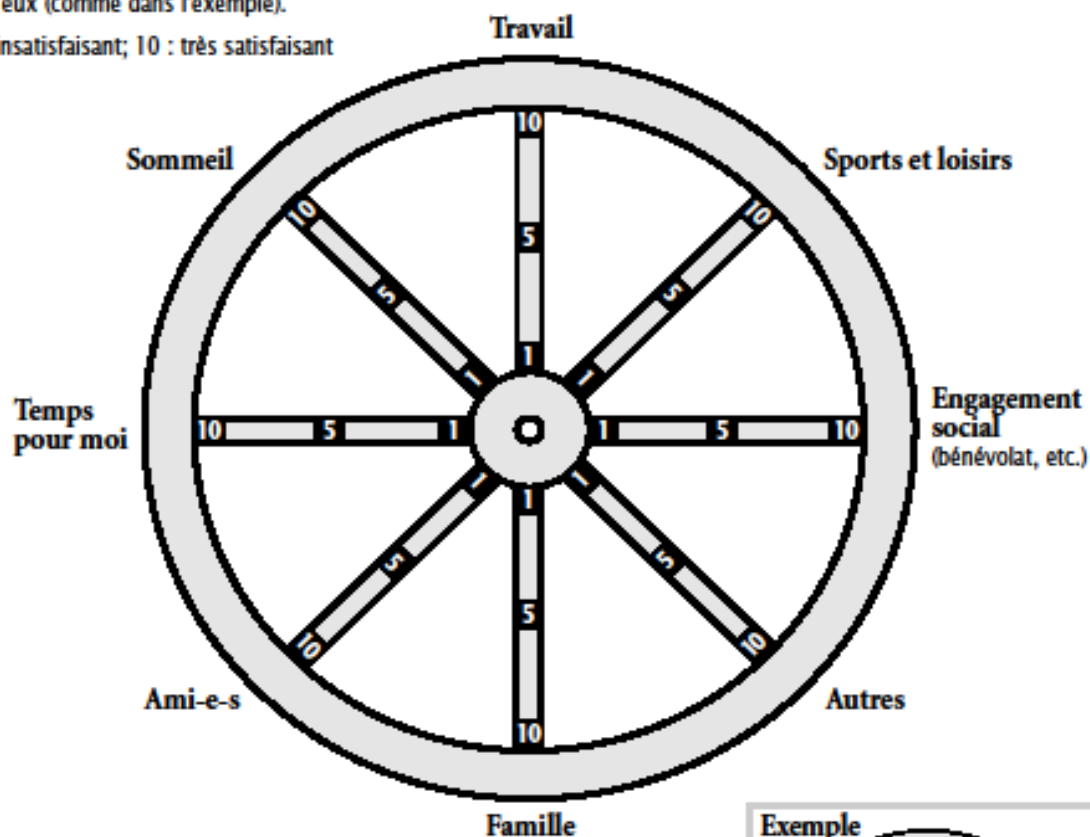
UN RÉSEAU, ÇA SE CONSTRUIT

QUAND LE TEMPS ROULE CARRÉ...

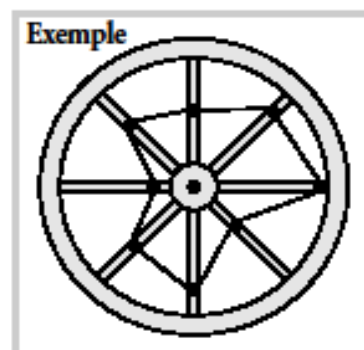
« Quand l'estime de soi professionnelle se met à prendre une part trop importante dans l'estime de soi globale, au point d'en représenter la principale source, on court le risque d'être complètement dépendant de son métier, de ne plus vivre qu'à travers le prisme du bureau. Cet engagement professionnel excessif présente de grands dangers pour l'équilibre psychologique du sujet¹. »

Êtes-vous satisfait de l'importance qu'occupent le travail, la famille, les amis, le temps pour soi, et autres dans votre vie? Sur chaque rayon du cercle, indiquez par un point, selon une échelle de 1 à 10², votre niveau de satisfaction quant à votre investissement personnel dans chacune des sphères de votre vie. Puis, dessinez votre roue en reliant les points entre eux (comme dans l'exemple).

* 1 : insatisfaisant; 10 : très satisfaisant



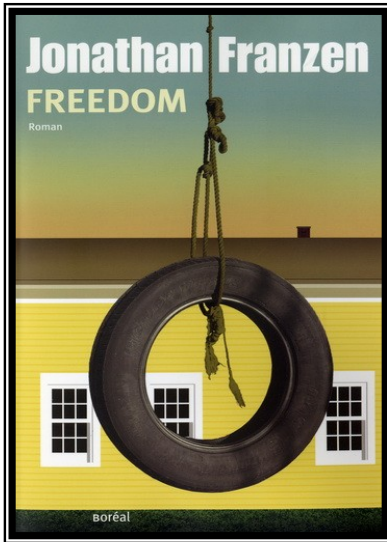
Votre roue tourne-t-elle rond ou carré? Si elle roule plutôt carré et que vous en êtes insatisfait, quels changements pouvez-vous apporter à votre vie pour équilibrer ses différentes sphères?



¹ André, Christophe et François Lelord (2008). *L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Paris, Odile Jacob, p. 135.



Le coin du livre



Auteur: Jonathan Franzen

Edition: Boréal

ISBN: 9782764621042 (2764621043)

La liberté, n'est-ce pas la valeur emblématique de notre époque ? Du moins si on vit aux États-Unis au tournant du xxie siècle et qu'on a assez d'argent et de matière grise pour se lancer à la poursuite de son bonheur ? Libéré des carcans de la morale traditionnelle, de la religion, des soucis d'argent, chacun n'est-il pas libre se réaliser pleinement - ou de gâcher sa vie ?

C'est le cas de la famille Berglund, Patty, Walter et leurs rejetons, Jessica et Joey. Les enfants sont libres quitter la maison et de choisir le domaine d'études, le partenaire sexuel ou l'allégeance politique qui leur plaît. Après leur départ, leurs parents sont libres de poursuivre leurs rêves. Sauver une espèce d'oiseau menacée de disparition dans le cas de Walter. Sauver ce qui peut l'être de sa passion de jeunesse dans le cas de Patty.

Avec une éblouissante virtuosité, un humour dévastateur, un art du personnage qui nous ramène à l'âge d'or du roman (songez à Tolstoï), Jonathan Franzen nous livre un portrait au vitriol de la société occidentale contemporaine, où l'écologie tient lieu de conscience, où la vertu s'appelle épanouissement personnel et où les seules valeurs « spirituelles » qui aient encore cours se résument par sex, drugs and rock 'n roll.

L'irrésistible biographie d'une famille dysfonctionnelle et un inoubliable portrait de notre temps.

Michiko Kakutani, The New York Times

Franzen aime ses personnages à cause - et non en dépit - de leurs défauts. Les pages s'envolent comme dans un thriller, et cela ne fait que la moitié de Guerre et Paix !

Tim Walker, The Independent

Fables et allégories

Avant son cours de philosophie, un professeur est debout en avant de la classe avec quelques objets devant lui.

Lorsque le cours commence, il prend doucement un très grand pot de mayonnaise vide et commence à le remplir avec des balles de golf.

Ensuite, il demande aux étudiants si le pot est plein. Ils sont tous d'accord pour dire que le pot est plein. Le professeur prend alors une boîte de cailloux et les verse dans le pot. Il secoue doucement le pot. Les cailloux roulent dans les espaces entre les balles de golf. Ensuite, il redemande aux étudiants si le pot est bien rempli. Ils sont tous d'accord.

Le professeur prend ensuite une boîte de sable et verse le sable dans le pot. Évidemment, le sable remplit tout l'espace restant. Il demande une autre fois si le pot est plein. Cette fois le pot est bien rempli.

Le professeur se penche et sort deux tasses de cafés de sous le bureau, et les verse dans le pot et le café remplit tous l'espace laissés par le sable. Les étudiants rient.

«Maintenant!» dit le professeur «Je veux que vous imaginiez que ce pot représente votre vie.»

Les balles de golf représentent les choses importantes de votre vie: votre famille, vos enfants, votre santé, vos amis et vos passions favorites. Les choses pour laquelle votre vie reste remplie.

Les cailloux représentent les autres choses importantes à vos yeux comme votre emploi, votre maison, votre auto etc. Et le sable représente tout le reste, les petites choses.

Si vous placez le sable en premier dans le pot il ne restera plus de place pour le reste. C'est la même chose dans votre vie, si vous dépensez votre énergie pour les petites choses, vous n'aurez jamais de place pour les plus importantes. (suite page suivante)

(suite de la page 8)

Un des étudiants lève la main et demande:« Qu ' est-ce que le café représente? »
Le professeur répond en souriant: « Je suis heureux que vous me posiez la question.
Le café est là seulement pour vous rappeler que peu importe comment votre vie est remplie, il y a toujours de la place pour déguster un café avec un ami (e).



*«La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer
pour ne pas perdre l'équilibre»*

Albert Einstein

Santé au lac

ACSM Lac St-Jean*Pour les jeunes:*

Campagne ; «Ma vie, c' est cool d' en parler!»

Ateliers: l' estime de soi, grandir en harmonie, etc.

Théâtre-forum

Pour les adultes:

Divers ateliers,

Centre de documentation

Théâtre-forum

Pour les aînés:

Programme «Vieillir en bonne santé mentale»

Ateliers: apprivoiser sa solitude

Milieu du travail:

Programme: Travail et santé mentale

Théâtre-forum

Colloques, conférences, formations

Service conseil en santé mentale au travail



Notre mission vous intéresse ? Vous vous sentez concerné par notre action ?

Vous souhaitez apporter votre contribution à la promotion et à la prévention en santé mentale ?

DEVENEZ MEMBRE DE L'ACSM LAC ST-JEAN

En devenant membre de l'ACSM, vous profiterez de nombreux avantages :

Contribuer concrètement à promouvoir la santé mentale au sein de la collectivité

Participer activement à la réalisation d'une mission d'envergure qui vise à améliorer le bien-être de nos concitoyens

Recevoir notre journal mensuel

Participer à nos activités (cafés-rencontres, soirées à thèmes)

Bulletin d'adhésion à l'ACSM Lac St-Jean

Cotisation annuelle :

Membre régulier (individuel) 5\$

Membre associé (corporatif) 25\$

25\$

Prénom

Nom

Organisation (s'il y a lieu)

Adresse

Ville

Code postal

Tél résidence

Tél bureau

Courriel:

Je désire faire un don : _____

Je souhaite obtenir un reçu pour un don (don de plus de 10\$ seulement) : _____

Date

Signature

962 Paradis C.P.214 Roberval,PQ. G8H 2N6

Tél.418-275-2405 / Fax 418-275-8746