



**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



Détails de la parutions:

Éditorial	1
La recette du bonheur!?!?	2-3
Le Petit Prince	4
Le plaisir.....	5
Le tableau de bord du bonheur	5
Lasagne au saumon.....	6
Et pourquoi pas le bénévolat	7
Le coin du livre.....	8
À surveiller	9-10
Abonnement.....	11

Bonne Lecture!!

Pour 2011, je vous souhaite toute une panoplie de petits plaisirs entre amis et en famille , mais surtout je vous souhaite la capacité d'en prendre conscience. Le bonheur est dans les petites choses, par contre il faut être en mesure de les apprécier. J'ai redécouvert pendant le période des Fêtes, le Petit Prince de Saint-Exupéry, Nous cherchons tous à être heureux. Pourtant, nous atteignons rarement le bonheur, car comme le dit Saint-Exupéry: « On ne connaît que les choses qu'on apprivoise » Alors apprenons à apprivoiser notre bonheur. Il dit aussi « Toutes les grandes personnes ont d'abord été de enfants, mais peu d'entre elles s'en souviennent » se doit être pour cette raison que devenir grands-parents est si merveilleux, on se souvient tout à coup que l'on à déjà été enfant aussi.

Pourquoi est-il si rare qu'on y parvienne? Le bonheur est-il une expérience si complexe ou si étrange pour n'être accessible qu'à quelques êtres exceptionnels? Souvent nous le cherchons trop loin. Provoquons nos instant de bonheur, car c'est en comptant ses joies qu'on oublie ses peines. Ne pas attendre après les autres mais plutôt en être l'instigateur, les autres vous en seront reconnaissant.

Apprenons à apprécier un silence, car se sont les espaces entre les notes qui crée la musique, prenons le temps de déguster notre premier café du matin. Ne nous endormons jamais, jamais sans avoir trouvé des instants de bonheur dans notre journée et endormons-nous sur une note positive. Tout comme l'entraînement physique, il est possible de s'entraîner au bonheur, mais attention il faut être persévérant. Un jour on le perd, le lendemain on le retrouve.

Je vous souhaite pour 2011 de retrouver quelques minutes par jour l'enfant en vous.

Nancy Guillemette

La recette du bonheur?!?!



[Photos Libres](http://www.photo-libre.fr)

Apparemment, nous le définissons chacun à notre façon, avec nos aspirations, nos besoins et nos manques. Ainsi, plusieurs personnes seules considèrent que le fait d'avoir un conjoint à peu près adéquat suffirait à les rendre heureuses. D'autres croient qu'elles atteindraient le bonheur sans difficulté si elles gagnaient la loterie.

Il nous arrive même souvent de changer notre définition selon les situations. Lorsqu'on est affligé par une mauvaise grippe, il nous semble que le bonheur c'est le bien-être relatif dans lequel on se trouvait avant d'être malade. Lorsqu'on est très fatigué, il nous semble qu'un bon lit suffirait à nous rendre totalement heureux.

Pas étonnant qu'on parvienne si peu souvent au bonheur: on ne sait même pas ce que c'est! Avec une définition plus généralement applicable il serait peut-être plus facile de l'atteindre, car notre objectif serait plus clair.

Si les définitions du bonheur sont si nombreuses et aussi variables, c'est parce qu'il s'agit d'une réalité qui n'est pas statique. Le bonheur n'est pas une béatitude paisible à temps plein ou une satisfaction totale définitive. C'est une expérience où on éprouve plusieurs sentiments et émotions, avec intensité. C'est donc quelque chose d'intensément vivant et, par conséquent, de très changeant.

Plus particulièrement, le bonheur dépend de la satisfaction de nos besoins les plus importants. Mais comme ces besoins sont en changement continu, l'expérience qu'on recherche est toujours différente de ce qu'elle était la fois précédente.

(suite page suivante)

(suite de la page 2)

De plus, il faut bien se rendre à l'évidence: le bonheur, ce n'est pas un cadeau gratuit! Ça se gagne et ça se mérite, car un aspect important du bonheur, c'est notre satisfaction par rapport à nous- même: le sentiment d'avoir accompli quelque chose qu'on considère comme valable, important, et à la hauteur de nos capacités.

Ceci nous amène à un aspect important de la recette du bonheur: nous partons tous égaux et tous différents dans notre poursuite du bonheur. C'est ce que nous réalisons qui le construit. Ces réalisations se mesurent en rapport avec nos capacités: il suffit d'aller au bout de ses propres capacités, au bout de soi. Chaque personne, selon ses capacités particulières, a besoin de réalisations différentes pour arriver à son bonheur.

La persévérance nécessaires, le bonheur est à la portée de chacun d'entre nous, car il se mesure à partir de nos capacités individuelles. C'est pour ça que tout le monde le recherche toujours: c'est une mesure de notre capacité de vivre à la hauteur de nos possibilités. Selon les recherches du célèbre Abraham Maslow, c'est même la satisfaction du besoin le plus évolué chez les êtres vivants.

<http://www.redpsy.com/infopsy/bonheur.html>

Si je devais recommencer ma vie, je n'y changerais rien. Je ne ferais qu'ouvrir un peu plus les yeux.

Jules Renard





LE PETIT PRINCE de St-Exupéry

Bonjour, dit le petit prince.

- Bonjour, dit le marchand.

C'était un marchand de pilules perfectionnées qui apaisent la soif. On en avale une par semaine et l'on n'éprouve plus le besoin de boire.

- Pourquoi vends-tu ça ? dit le petit prince.

- C'est une grosse économie de temps, dit le marchand. Les experts ont fait des calculs. On épargne cinquante-trois minutes par semaine.

- Et que fait-on de ces cinquante-trois minutes ?

- On en fait ce que l'on veut...

Moi, se dit le petit prince, si j'avais cinquante-trois minutes à dépenser, je marcherais tout doucement vers une fontaine..

Mais il arriva que le Petit Prince ayant longtemps marché à travers les sables, les rocs et les neiges, découvrit enfin une route. Et les routes vont toutes chez les hommes. Bonjour dit-il.

C'était un jardin fleuri de roses. Bonjour dirent les roses. Le Petit Prince les regarda. Elles ressemblaient toutes à sa fleur. Qui êtes-vous? Leur demanda t-il stupéfait. Nous sommes des roses, dirent les roses. Ah! Fit le Petit Prince... Et il se sentit très malheureux. Sa fleur lui avait raconté qu'elle était seule de son espèce dans l'univers. Et voici qu'il en était cinq mille toutes semblables, dans un seul jardin ! Elle serait bien vexée se dit-il si elle voyait ça ... Elle tousserait énormément et ferait semblant de mourir pour échapper au ridicule. Et je serais bien obligé de faire semblant de la soigner, car sinon, pour m'humilier moi aussi, elle se laisserait vraiment mourir... Puis il se dit encore: Je me croyais riche d'une fleur unique et je ne possède qu'une rose ordinaire. Ça et mes trois volcans qui m'arrivent au genou, et dont l'un, peut-être est éteint, pour toujours, ça ne fait pas de moi un bien grand prince... Et couché dans l'herbe il pleura.

Les hommes n'ont plus le temps de connaître quoi que ce soit.

Ils achètent des choses toutes faites chez les marchands.

Mais, comme il n'existe pas de marchands d'amis,

Les hommes n'ont plus d'amis...



Le plaisir !!!!!

Le plaisir de vivre est un excellent indicateur de notre santé psychologique. Jouir de la vie est un indice de santé. La difficulté à vivre du plaisir ou le surinvestissement dans la recherche de plaisirs découlent souvent de difficultés psychologiques.

Les gens heureux jouissent des plaisirs disponibles. Se donner les conditions pour jouir rend heureux. La compréhension de cette réalité est fondamentale. Le plaisir est à la fois un effet et un moyen. Je suis heureux quand je marche en sifflant; quand je marche en sifflant, je deviens plus heureux.

Il est possible de mieux jouir de la vie et des plaisirs qui s'y rattachent. Le plaisir fait référence au

concret, au corps et aux sens. Il s'apprend par l'entraînement. Prenons un apprenti sommelier qui s'initie aux plaisirs du vin. Il s'aguerrit à apprécier les couleurs, les saveurs et les odeurs. La capacité de vivre du plaisir profite de cet apprentissage et d'un exercice régulier.

Nous pouvons choisir de activités ludiques et trouver plaisir à nos activités quotidiennes. Un repas mangé à la hâte apporte peu de plaisir. La décision de prendre conscience de nos sensations pendant un repas constitue un excellent entraînement: la jouissance ne dépend pas seulement des aliments, mais aussi de notre rapport avec eux.

Différents styles de vie heureuse existent: les actifs, les contemplatifs, les autonomes et les conviviaux. Les actifs sont heureux

quand l'ivresse est au rendez-vous. Les contemplatifs préfèrent déguster la vie à petites gorgées. Les autonomes composent facilement avec les bonheurs solitaires, et les conviviaux privilégient les activités en relation sociale.

Nous pouvons tirer le meilleur parti de chacun, en découvrir les avantages et les limites, et choisir d'explorer un style qui nous est moins familier afin d'enrichir notre vie. Des vies heureuses reposent sur une fébrilité stimulante; d'autres apprécient savourer lentement. Les uns profitent aisément des bonheurs autonomes, alors que d'autres s'investissent avec plaisir dans les bonheurs relationnels.

Extrait: «Psychologie des gens heureux.» par Michel Giroux, Éditions Québecor.

Le Tableau de bord du bonheur

Le bonheur se caractérise par une sensation de bien-être général et un état de satisfaction face au moment présent.

Cette définition du bonheur nous est utile si nous faisons appel à l'image d'un tableau de bord avec des cadrans indiquant les aspects spécifiques de bien-être, tout comme ceux qu'on trouve dans une voiture et qui nous permettent d'évaluer son bon fonctionnement, de profiter du voyage, de la présence de nos compagnons et d'arriver à destination en sécurité. Dans le monde du bonheur, nous disposons de la sensation de bien-être et d'un état de satisfaction face à notre vie actuelle. Le bien-être fait appel à différents indicateurs dont il est nécessaire de tenir compte afin de voyager confortablement. Il s'agit de:

- notre corps;
- de nos émotions;
- de la qualité de nos relations.

Nous pouvons utiliser les couleurs verte, jaune et rouge:

La zone **verte** représente le bien-être optimal

La zone **jaune** indique qu'il commence à se manifester des indices d'inconfort.

La zone **rouge** est critique et dangereuse pour nous ou autrui.

Chaque personne doit apprendre à tenir compte de ces indices et à les décoder afin de se maintenir dans la zone optimale de bien-être.

Extrait: «Psychologie des gens heureux.» par Michel Giroux, Éditions Québecor.



Lasagne au saumon

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 45 minutes

Portions: 8

- 1 conserve (15 1/2 oz; 418g) de saumon
- 2 conserves (10 oz; 284 mL) de crème de céleri
- 3 tasses (750 ml) lait
- 2 oignons, hachés finement
- 2 gousses ail, hachées finement
- 2 c.à soupe (30 ml) beurre
- 2 c.à soupe (30 ml) farine tout-usage
- 1 c.à thé (5 ml) origan séché
- 1/4 c.à thé (1 ml) poivre, moulu
- 1/2 c.à thé (2 ml) sel
- 4 tasses (1 L) fromage mozzarella, râpé
- 20 lasagnes, cuites



Étapes

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Faire fondre le beurre dans une casserole moyenne. Blanchir les oignons et l'ail.
3. Ajouter la farine et ensuite le lait graduellement, comme pour faire une sauce béchamel.
4. Ajouter la crème de céleri, le saumon, le sel, le poivre et l'origan. Si vous trouvez la sauce trop épaisse, vous pouvez ajouter du lait jusqu'à consistance désirée.
5. Étendre un peu de cette sauce dans le fond d'un plat rectangulaire allant au four et y déposer une rangée de lasagne. Couvrir de sauce et d'un peu de fromage. Répéter jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant avec le fromage.
6. Déposer au four sur la grille centrale du four et cuire à 350°F (180°C) pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Et pourquoi pas le bénévolat

Le 5 décembre dernier était désigné la Journée Internationale des Bénévoles. À cette occasion le Réseau action bénévole dévoilait les faits saillants d'une importante étude sur la situation des bénévoles au Québec. Ces données confirment une profonde mutation du bénévolat au Québec. Si jadis la principale valeur liée au bénévolat était le don de soi, aujourd'hui nous devons y ajouter un fort désir d'accomplissement et de satisfaction personnelle. Les principaux motifs à la base de l'action bénévole sont: rencontrer des gens (56%), aider les autres (48%), avoir du plaisir (47%), et apprendre quelque chose (41%).

Le bénévolat est un excellent moyen de valoriser ses talents, d'élargir ses compétences et de vivre de nouvelles expériences dans un milieu culturel varié.

On dit souvent qu'il est plus agréable de donner que de recevoir. En faisant du bénévolat nous nous sentons utiles, l'estime de soi augmente, un sentiment de confiance en émerge. Regardez s'illuminer le regard des gens qui reçoivent.

La fierté d'avoir réussie. Nous ne sommes jamais plus fort qu'en équipe, de belles choses peuvent être réalisées.

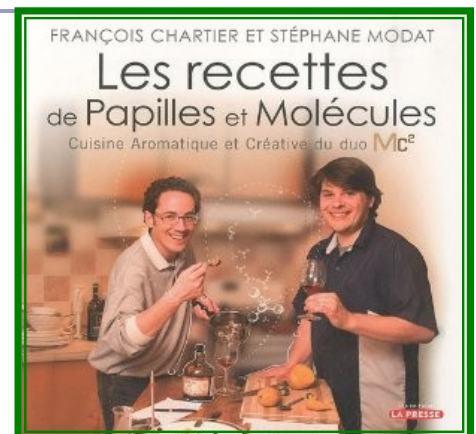
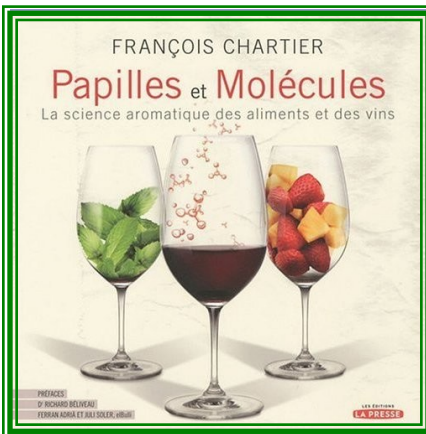
Plusieurs beaux projets vivent grâce au bénévolat; Le Club des Petits Déjeuners, La Guignolée, Maisons de la Famille, des sans-abris, etc.. L'essayer c'est l'adopter, les gens qui en font vous diront qu'ils le font plus pour eux-mêmes que pour les autres, qu'ils reçoivent beaucoup plus qu'ils donnent.

Faire du bénévolat en famille est également un excellent moyen de passer du temps ensemble et d'inculquer de belles valeurs à nos enfants.



Quand une porte du bonheur se referme, une autre s'ouvre, mais nous, nous continuons à regarder la porte fermée et nous n'accordons aucune importance à celle que nous venons d'ouvrir.

Inconnu



Les recettes de Papilles et Molécules - Avec des mélanges inattendus d' aliments aux signatures aromatiques complémentaires, les **85 recettes du livre** risquent d' en surprendre – et d' en ravir – plus d' un. Comme ce jarret d' agneau au pastis et tomates fraîches. Ou ce saumon fumé sans fumée au thé Lapsang Souchong. Ou ce boudin noir à la noix de coco. Ou encore ce riz sauvage soufflé... au café!

Des associations résolument détonantes, simplissimes et absolument délicieuses.

Au printemps 2009, François Chartier nous initiait à la science gourmande du principe d' harmonies et de sommellerie moléculaires avec le livre **Papilles et Molécules**. Après avoir caracolé en tête des palmarès pendant plusieurs semaines, ce premier tome a été couronné « Meilleur livre de cuisine au monde – catégorie Innovation » au Paris World Cookbook Awards 2010. Avec cette fois-ci la **complicité du chef Stéphane Modat**, le maestro récidive et propose **Les recettes de Papilles et Molécules** afin de permettre à tous, cuisiniers en herbe et professionnels de la gastronomie, de passer à l' action pour faire entrer la révolution dans nos assiettes et dans nos verres.

Car au bout du compte, ces nouvelles harmonies sont synonymes de plaisir : plaisir de cuisiner bien sûr, mais aussi de manger et de lever son verre. François Chartier profite d' ailleurs du livre pour remplacer les traditionnels accords vins et mets par des « harmonies liquides » plus diversifiées, qui incluent aussi les bières, cocktails, sakés, eaux-de-vie, jus et même quelques consommés!

« La simplicité n' empêche pas la grande créativité et la grande créativité n' empêche pas la simplicité ».

Aussi impressionnantes soient-elles, les créations gourmandes de François Chartier et de Stéphane Modat n' en demeurent pas moins des plus accessibles. Toutes les recettes reposent sur des aliments disponibles presque partout à des prix raisonnables, et sont réalisables par tous. Vraiment, vous n' aurez aucune excuse pour ne pas vous lancer dans l' aventure aromatique!

À Surveiller

TABLE DE CONCERTATION SUR
**LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE
DES HOMMES**
MRC DOMAINE-DU-ROY



Ier Colloque sur la Santé et le bien-être des hommes « ÊTRE UN HOMME ICI ET MAINTENANT »

Le mardi 12 avril 2011 au Château Roberval plusieurs conférenciers.
Surveillez votre boîte courriel

Inscription: ASCM Lac ST-Jean
418-275-2405



Présentation d'un théâtre-forum pour démystifier la Santé Mentale. Une seule certitude persiste 10 personnes sur 10 sont menacées d'en souffrir un jour.

Pour plus de détails : ASCM Saguenay et Lac St-Jean



Espace pour informations, dates, lieu, etc



Conférences grand public



Auteure – conférencière – coach de réussite

Arrêtez de souffrir...construisez votre bonheur!

- Mercredi 2 février : Hôtel La Diligence de Dolbeau-Mistassini
 - 414 de la Friche
 - 19h00 à 21h00
 - Coût : 5.00 \$ (billets en vente sur place)
-
- Jeudi 3 février : Holiday Inn Saguenay à Jonquière
 - 2675. boul. du Royaume, Jonquière
 - 19h00 à 21h00
 - Coût : 5.00 \$ (billets en vente sur place)

Pascale Piquet est coach de réussite, conférencière, écrivaine, formatrice agréée et chroniqueuse dans plusieurs radios, magazines et sur le Web.

Spécialisée en dépendance affective, le manque de confiance et d'estime qui pousse dans toutes sortes de compulsions, entraînant parfois le suicide, Pascale a guidé des centaines de personnes pour reprendre le contrôle de leur vie.

Post-maître en PNL et formée en hypnose, shiatsu et décodage biologique, forte d'épreuves musclées, elle utilise tous les moyens de communication pour allumer le public et fournir des outils concrets pour développer confiance et estime, piliers d'une vie professionnelle, sociale et privée réussies.

Auteure du best-seller vendu à plusieurs milliers d'exemplaires en Europe et au Québec, «**Le Syndrome de Tarzan**» (Béliveau éditeur, et le DVD «**Comprendre la vie**», disponibles à prix populaire sur place.





ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
FILIALE LAC SAINT-JEAN

962, rue Paradis, local 116
CP 214
Roberval QC G8H 2N6
Tél : (418) 275-2405
Télé : (418) 275-8746
acsmlsj@destination.ca

**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\$

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