



Vive le printemps!



Enfin, nous sortons de notre tanière, le soleil nous réchauffe de plus en plus, sa vitalité nous énergise et nous sommes plus motivés à créer, à entreprendre de beaux projets au CSSM-M au cours des prochains mois. Le printemps est pour moi la plus belle saison où notre énergie est au maximum. On aime faire toutes sortes d'activités comme marcher, courir, entreprendre de nouveaux projets personnels et même changer notre garde-robe. C'est comme si on rajeunissait de 10 ans minimum, disons que je parle pour moi. Ceci aussi a un impact sur notre travail au CSSM-M où on adhère à de nouvelles activités pour l'été.

Tout semble plus facile lorsque l'été est à nos portes. Tout le monde aime aller se promener, avoir des projets de voyage, de réaménagement dans sa maison, dans sa cours, et même pour soi-même comme changer sa façon de s'habiller, avoir un régime pour avoir une meilleure santé, pour maigrir ou simplement être mieux dans sa peau...

Le printemps a un impact chez les humains peu importe le changement, il nous aide à réaliser ou concrétiser certains rêves. J'aime l'hiver m'évader dans un pays où la température est plus douce, comme cet hiver, je suis allée passer 2 mois à Malaga, ville de l'Espagne près de la Méditerranée majestueuse. On ne finit pas d'admirer cet océan qui semble infini. Le fait que la température est plus clémente donne le goût d'entreprendre toutes sortes d'activités qui vont nous permettre de nous lancer dans toutes sortes de choses qu'on aime et qui nous permettent de nous revitaliser et de mettre en évidence nos choix pour tel ou tel projet. Nous sommes beaucoup plus actifs au printemps. Profitons-en pour réaliser et concrétiser nos rêves même s'ils nous semblent irréalisables!

Je vous souhaite un printemps doux et paisible qui annonce la chaleur de l'été. •

Lucie Couillard
Directrice

Sommaire

Ma première fois	2	L'horloge	7
L'Amour	2	La météo a-t-elle un impact sur notre santé?	7
Mon rétablissement suite à mes psychoses	3	La musique	8
Événements 2022	4	Boule de neige	8
Activités à venir	4	Un bon sommeil pour une meilleure santé mentale	9
Les saisons	5	Les Toxines de la maison	10
Mon amie	5	Programmation printemps-été 2023	11
Jardiner est bon pour la santé mentale	6		



Organe officiel de publication du CSSM-M

Vol. 22, no 2



Siège social : 2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert, Longueuil (Québec) J4T 1Z7
<http://www.cssm-m.com>
<http://www.schizomonteregie.blogspot.com>
Téléphone : 450-486-1609
Télécopieur : 514 227-8314

L'ÉPRIS





Ma première fois

J'ai été hospitalisée en l'an 2000, pour la première fois de ma vie, en psychiatrie. Ouf! Toute une expérience, je vous le dis.

Au début, j'avais très peur. Je ne me savais pas malade. C'est un ami qui m'a emmenée à l'urgence. Après l'observation, j'ai été transférée en psychiatrie. Je vivais cela très dur et avec beaucoup d'angoisse et de peurs.

Qu'est-ce que je faisais là? Je n'étais pourtant pas folle. Avant je pensais que les personnes qui allaient en psychiatrie étaient folles ou très dérangées.

Gros jugement, de ma part, face à cet inconnu. Après avoir séjourné 3 semaines, je n'avais plus cette opinion. La dépression psychotique est une maladie qui se soigne. J'ai eu le bonheur d'avoir un excellent médecin psychiatre qui m'a comprise et aidée. Je n'étais pas un numéro, mais bien une personne déroutée momentanément, en perte de repères.

Je me souviens d'une infirmière ou intervenante en particulier qui était très douce et aimable. Elle me rassurait, et comme j'en avais de besoin dans cette expérience complètement inconnue. Mon médecin m'a proposé une thérapie de groupe et une individuelle. L'individuelle, j'étais assez d'accord mais celle de groupe, beaucoup moins. Raconter mes choses personnelles, ma tristesse, mon désespoir devant d'autres personnes. Oh là là que ça ne me tentait pas. Je vivais une certaine honte et gêne d'être malade et de prendre des médicaments. Il m'a expliqué que ça me serait très profitable d'échanger avec d'autres personnes. Alors j'ai dit OUI. Et que j'ai donc bien fait. Cela m'a été d'une aide extraordinaire. Je n'étais pas seule à filer moche et à ne plus vraiment me comprendre. Il y avait un grand respect entre nous et un climat sympathique. La thérapie avec une psychologue a vraiment été bénéfique aussi. Il régnait avec elle un beau climat de confiance et de non-jugement.

Pour terminer, je vous dirais que j'ai accepté après quelque temps, le fait d'avoir à prendre des médicaments à vie. Les diabétiques prennent des médicaments à vie et ce n'est pas tabou.

C'est la première fois que je livre une partie de mon témoignage et je vous remercie de m'avoir lue. •

Lorraine Lamequin
(Hospitalisée en 2000)

L'Amour

Bonjour à tous et à toutes!

Je voudrais vous dire à quel point l'amour est fantastique. Oui, c'est sûr qu'il faut faire des compromis et que l'homme et la femme doivent être sur la même longueur d'ondes, mais il ne faut pas oublier qu'il faut éviter les disputes. C'est tellement agaçant les menaces et les claques, bref, l'amour est très cool et très beau. Moi, j'aime mon amoureux. Il est cool, très compréhensif et très beau. Il a beaucoup de qualités et des enfants. Il n'est pas parfait, mais qui l'est? Posez-vous la question et répondez-y. On a tous les deux beaucoup de points en commun et on s'aime beaucoup. On s'est entendus qu'on ne se marierait pas qu'on n'habiterait pas ensemble et finalement, pas de sexe. Et moi, ça fait mon affaire. En passant, mon amoureux s'appelle Félix. Au cas où je ne vous l'aurais pas dit, il travaille en construction et il est designer. Il m'appelle de temps en temps pour prendre de mes nouvelles et parfois, il m'emmène au cinéma, pique-niquer, etc. Il est sportif et aime la musique, tout comme moi. Et ça se termine ainsi. Si vous avez des questions, je suis au CSSM une fois par semaine le jeudi ou le mercredi. Ne l'oubliez pas! •

Marie-Claude Gauthier



Mon rétablissement suite à mes psychoses

J'ai subi ma première psychose en 1999. J'ai alors reçu un diagnostic de trouble Schizo-affectif type dépressif. En 2002, j'ai déménagé à Vancouver, j'avais une fille et un mari à m'occuper. Quelque temps après, je suis tombée encore une fois en dépression. Un psychiatre m'a proposé que si la médication ne donnait pas de bons résultats, il essaierait avec le ECT (Électroconvulsivothérapie). Cela a fonctionné avec moi, et ce, pendant 5 ans.

Puis en août 2008, une triste nouvelle, ma mère est décédée, puis en novembre, ce fut ma grand-mère. Je leur parlais tous les jours durant ½ heure. Je faisais le ménage tous les jours, la maison était impeccable. J'avais beaucoup d'énergie. Cependant, j'ai commencé à fumer la cigarette, et beaucoup. Une nouvelle fois, j'ai repris le ECT. Le psychiatre nous a rencontrés (mon mari et moi) dans son bureau, m'annonçant que j'ai le trouble de personnalité limite et que j'ai besoin de beaucoup d'attention. C'est alors qu'il cesse le ECT.

Suite à cela, durant une couple de mois, je ne vais pas bien. Puis, mon mari demande le divorce. Bouleversée, je veux me donner la mort, j'avale plusieurs pilules. Je suis hébergée quelques mois par ma belle-mère. Enfin, je trouve un beau petit appartement et je déménage. Je n'avais pas de ECT durant ce temps et très peu de médicaments prescrits.

En septembre, je me retrouve à l'hôpital suite à une tentative de suicide. Au fond de moi, je ne voulais pas mourir. Je voulais juste de l'aide à mieux vivre et être heureuse. On m'hospitalise durant 9 semaines incluant Noël. Je fais ensuite 12 semaines de ECT. Le médecin et moi convenons de faire 1 ECT par

semaine et voir comment ça va fonctionner par la suite. Cela a bien marché pendant un bout de temps. On a essayé 1 fois / 2 semaines, ça a marché. On a essayé 1 fois / 3 semaines, mais j'ai rechuté. On a recommencé 1 fois / 2 semaines. Ce ECT, je l'ai eu jusqu'à mon départ de Vancouver à Montréal.

Je ne me souviens pas beaucoup de mon hospitalisation à l'hôpital Charles-LeMoyne durant 4 mois, sauf que rien ne fonctionnait. Le dernier recours était de faire le ECT. J'ai fait 12 semaines et ensuite, on a décidé à 1 x / semaine, 1 x / 10 jours, 1 x / 3 semaines, 1 x / 4 semaines, mais j'ai arrêté de faire le ECT à cause de la Covid-19.

Depuis, je n'ai plus besoin de faire le ECT. Je remercie la Covid pour ça. Présentement, je prends un cocktail de médicaments, mais c'est au tour de ma santé physique de défaillir. Je suis immuno-supprimée à cause de la médication que je prends. Je fais des pneumonies à répétition, presque tous les 2 mois, et je me retrouve souvent à l'hôpital.

Avec le ECT, j'étais plus lente à m'exprimer et ma pensée était neutre. Les infirmières et les médecins ont noté une très grande amélioration, mais ça a pris 13 ans. Oui, ça m'a aidée. J'ai plus d'énergie, plus de concentration et je suis plus expressive. Mon visage est moins neutre, je me sens plus heureuse et autonome. J'ai même recommencé à peindre des toiles abstraites et figuratives à l'occasion de Noël, Pâques, la Saint-Valentin, etc. Je peints de l'abstrait sur des vases et je fais des boules de Noël. Ce que j'étais incapable de faire il y a quelques années. C'est tout un cheminement! •

Jacqueline Tadros

Événements 2022

Rencontres à l'Hôtel de Ville

Notre équipe a participé à la rencontre des organismes de la Ville de Longueuil le 29 novembre dernier. Celle-ci avait lieu à l'Hôtel de Ville et avait pour but de faire connaissance avec les régisseurs, la police communautaire (RÉSO) et d'autres organismes.

Party de Noël

Notre party de Noël avait lieu le 17 décembre 2022 à la Maison de quartier Saint-Jean-Vianney. Près de 80 personnes étaient attendues mais compte tenu de la tempête qui faisait rage, environ 40 personnes seulement étaient présentes. Il y avait un buffet constitué de plats que les participants avaient apportés.



Au cours de la soirée, il y a eu la visite de deux Pères Noël avec lesquels les participants ont pu prendre des photos. Finalement, le party s'est terminé avec de la danse.

Conférence-causerie avec Lucie Couillard via Zoom

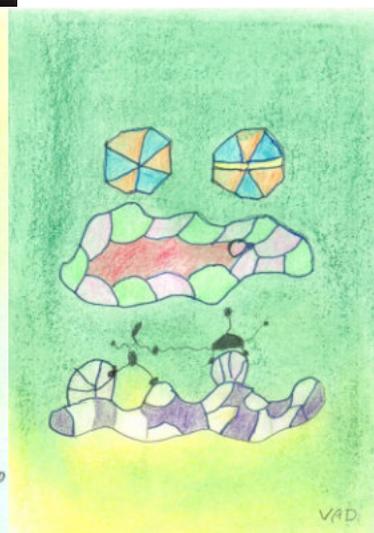
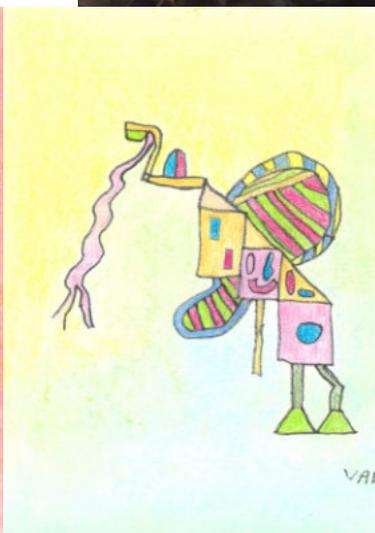
C'est sous le thème de la crise environnementale et la santé mentale qu'avait lieu la conférence-causerie le mercredi 30 novembre 2022. Ce fut une occasion de se questionner sur les enjeux environnementaux et leurs impacts dans la vie de tous les jours.



Activité à venir

Exposition « **Les Magiciens des couleurs** »
à la bibliothèque Georges-Dor
Du 25 au 30 avril 2023.

Dessins de Paul
Vadeboncoeur





Les saisons

Bonjour à tous et à toutes!

J'aime le printemps. Pourquoi? Parce que les oiseaux gazouillent, les animaux sortent de leur hibernation, les fleurs sortent et poussent, le gazon est vert. C'est tellement beau le printemps! Ma deuxième saison préférée est l'automne. Pourquoi? Les feuilles tombent, les animaux trouvent de la nourriture pour l'hiver qui s'en vient et les oiseaux s'en vont vers le sud. J'aime l'été pour ses belles couleurs, pour les oiseaux et pour les vacances, mais moins pour les insectes. Et la chaleur! J'adore l'été pour la crème glacée, la baignade et se faire bronzer. Il y a toujours des plus ou des moins à chaque saison, mais tout n'est pas parfait dans ce bas monde. Et Finalement, l'hiver. J'aime l'hiver pour la blancheur de la neige, mais l'hiver ce n'est pas vraiment ma saison préférée. Pour ceux qui aime l'hiver (parfois même à l'extrême), je ne veux pas vous insulter mais à part pour le hockey et la luge, l'hiver m'attire pas vraiment. Chacun ses goûts. J'aime l'hiver pour sa froideur mais pas à n'importe quel prix. Trop froid, je rentre en dedans me réchauffer avec un bon chocolat chaud, un bon bain chaud et regarder un film collée à mon chien adoré. Je ne sais pas si vous êtes d'accord avec moi, mais c'est comme ça que je vois mes quatre saisons

Marie-Claude Gauthier

Mon amie

Mon amie est de retour à l'hôpital, en psychiatrie et je suis triste. Que puis-je faire pour l'aider? Je me sens démunie face à sa détresse.

Je suis allée la visiter avec un ami. Nous lui avons apporté un muffin et un bon café. Elle était bien contente. Nous l'avons serrée dans nos bras. Je lui ai dit : 'Je t'aime'. Je crois que c'était le plus important, lui donner de notre chaleur humaine. Lui témoigner qu'elle compte vraiment pour nous.

Je l'ai écoutée en lui caressant la main pour la reconforter. Elle a pleuré. Elle vient de vivre trois décès de personnes qu'elle aimait beaucoup.

Ce n'est pas facile. Je me dis : "Qu'est-ce que tu aimerais que ton amie fasse si c'était toi qui étais hospitalisée"?

J'aimerais qu'elle vienne me visiter. Qu'elle me dise des paroles encourageantes et lumineuses. Qu'elle ne me juge pas. Qu'elle m'aime tout simplement. Qu'elle prie pour moi. Alors moi, je le fais avec toute mon amitié et mon amour pour elle.

Après la pluie, le beau temps. Je lui fais confiance, elle va s'en sortir avec beaucoup de repos et de tranquillité. Les événements se sont bousculés et ont bousculé ma précieuse amie fragile. Elle se débat pour ne pas demeurer à l'hôpital. Elle ne réalise pas vraiment ce qui se passe. Elle aime beaucoup son nouveau psychiatre, comme c'est important d'avoir confiance en son médecin traitant. Aussi j'ai rencontré son infirmière qui est très gentille et qui a de la compassion pour mon amie.

Avec une bonne équipe soignante dévouée qui l'entoure, je suis convaincue que cela va aider à sa guérison. Espérance, courage et acceptation sont les trois mots d'ordre, à mon avis pour retrouver sa santé et son équilibre. •

Lorraine Lamequin

(Hospitalisée trois semaines en psychiatrie en 2000.)

Jardiner est bon pour la santé mentale



Plusieurs chercheurs affirment que le jardinage est bénéfique pour la santé mentale, et ce, de différentes façons.

Selon une étude néerlandaise, jardiner est excellent pour diminuer le stress et l'anxiété. En effet, les chercheurs ont démontré que de jardiner avait un impact substantiel pour faire diminuer le taux de cortisol dans le corps, le cortisol étant l'hormone du stress. Jardiniers et scientifiques s'entendent pour dire que se mettre les mains dans la terre, c'est bon pour la santé.

Non seulement jardiner réduit le stress et l'anxiété, mais cela améliore l'humeur ainsi que l'enthousiasme et a même un impact positif sur le diabète. Le chimiste Normand Voyer indique que jardiner a des impacts très importants sur le métabolisme de notre corps et sur la chimie de notre corps. Il mentionne notamment la diminution du cortisol, la production de dopamine et l'amélioration de la santé métabolique. De plus, le fait de pratiquer l'activité à l'extérieur permet l'exposition au soleil et donc de stimuler la production de vitamine D. La vitamine D est associée à la santé de nos os, mais aussi à plusieurs autres métabolismes importants dans notre corps.

L'exposition au soleil est aussi une bonne façon de stimuler la dopamine dans notre cerveau, renchérit Normand Voyer. Cette molécule est reliée au plaisir et à la récompense.

S'amuser dans la terre peut contribuer positivement à votre santé mentale. Pourquoi ne pas s'y mettre dès maintenant?!

Les cinq bienfaits du jardinage

(Source : L'Équipe Passeportsanté, juin 2017)

Le jardinage réduit le stress : Certaines études ont montré par ailleurs que la vue de la verdure, quelques minutes par jour seulement, réduisait de manière significative les symptômes liés au stress. Les personnes qui ont un balcon peuvent faire quelques plantations, l'effet thérapeutique sera tout aussi efficace.

Il permet d'avoir une meilleure alimentation

Jardiner est un sport : Certaines études ont montré que 3 heures et demie de jardinage nous permettraient de perdre 1 000 Kcal, soit l'équivalent de ce que l'on perd en courant 2 heures.

C'est bon pour le cœur : la pratique régulière du jardinage entraîne une réduction des risques cardiovasculaires de 30 à 50 %. Cette diminution du risque serait liée au fait que le jardinage peut être considéré comme une activité sportive et qu'il permet ainsi de réduire les taux de mauvais cholestérol.

Il renforce les os ainsi que les muscles et permet de lutter contre l'apparition des premiers signes d'ostéoporose. Selon une étude de chercheurs de l'Université de l'Arkansas, publiée en 2000, le jardinage est l'une des activités physiques qui préserve le mieux la qualité des os, après la levée de poids. Le jardinage vous oblige en effet à être très mobile, ce qui est excellent pour les articulations. •



L'horloge

J'ai hérité, il y a de cela un petit moment, de l'horloge d'une vieille tante. Bien que fort jolie, cette horloge a un vilain défaut ; celui de n'indiquer que 14 h 30. Sa réparation m'en coûterait vraiment trop cher étant donné l'âge vénérable d'une telle pièce alors je me suis résolue à garder l'objet tel quel.

Lorsque des invités viennent chez moi pour la première fois, ils sont frappés par la beauté de ma singulière horloge mais me font remarquer, en hochant la tête, qu'elle ne sert à rien puisque l'heure n'est pas bonne. C'est alors avec un malin sourire que je leur réponds cette phrase que vous avez peut-être déjà entendue : « Même brisée, une horloge donne l'heure juste deux fois par jour ». Je

La météo a-t-elle un impact sur notre santé?

Selon une forte croyance populaire, la météo influencerait sur notre humeur. En effet, nous sommes nombreux à penser que le mauvais temps a un impact négatif sur notre santé et sur notre moral, et que les jours ensoleillés, à l'opposé, nous rendent en grande forme.

L'impact de la météo sur l'humeur n'est cependant pas clairement démontré, selon Antoine Pelissolo, chef de service de psychiatrie à l'hôpital Henri-Mondor à Créteil. Néanmoins, certaines personnes sont affectées par la variation de chaleur, d'humidité ou de pression atmosphérique. Si les journées pluvieuses et froides vous rendent moroses tandis que l'arrivée du printemps vous rend joyeux, vous faites partie des « météo-sensibles ».

La météo-sensibilité est un phénomène de plus en plus étudié par les scientifiques. Il désigne l'impact des conditions météorologiques sur l'être humain. Le lien direct entre la météo et le moral n'a jamais été scientifiquement prouvé, par contre, la lumière joue un rôle crucial dans la régulation de notre horloge biologique et des fonctions qui en découlent (l'humeur en fait partie). Il est aussi reconnu que la lumière exerce une action importante sur notre moral.

On est météo-sensible lorsque l'on souffre de troubles dépressifs liés au manque de lumière et à la

répète : « Même brisée une horloge donne l'heure juste deux fois par jour ».

Nous sommes tous, à certains moments de notre vie, des horloges un peu déglinguées. Des aspects de nous ne cadrent pas avec la norme ? Nos défauts nous paraissent si grands qu'ils éclipsent tout le reste ? Pourquoi nous acharnons-nous à ne voir toujours que le négatif ? Certes nous sommes imparfaits mais il y a en nous -comme pour ma vieille horloge- du vrai, du bon et du beau si nous y sommes attentifs. Trouvons donc la force de nous émerveiller de ce que nous sommes ! Célébrons nos victoires, si petites soient-elles ! Cherchons la part de lumière enfouie en nous qui ne demande qu'à émerger ! En nous aimant un peu plus, un jour à la fois, notre vie deviendra plus saine et plus belle ; je parie que nous y gagnerons même en bonheur ! •

Marguerite Hardy
Animatrice



baisse des températures. Les psychologues américains parlent alors de Seasonal Affective Disorder, ou en français, de désordre affectif saisonnier. Les personnes peuvent alors ressentir de la fatigue, un manque d'intérêt, une baisse de la concentration, un besoin compulsif de manger du sucre, etc.

Les personnes météo-sensibles ressentent fortement les moindres variations du temps qu'il fait et les conséquences sur leur état de santé sont directes : maux de tête, fatigue, hypertension artérielle, amplification des douleurs arthritiques, multiplications des problèmes cardiovasculaires, aggravation des crises d'asthme, apparition de troubles du sommeil à l'approche du mauvais temps...

La météo aurait aussi une influence sur les relations amoureuses selon des études scientifiques qui prétendent que la chaleur boosterait la libido.

Enfin, même si les scientifiques ne s'entendent pas concernant l'impact de la météo sur la santé, il n'en demeure pas moins qu'on aime parler d'elle, influences ou pas. •



La musique

Bonjour à tous et à toutes!

Moi, j'adore la musique que ce soit de l'opéra en passant par le disco, le dance, le Hip Hop, etc. Mes groupes préférés sont : Linking Park, B-52's, One Direction, One Republic, Imagine Dragons, Simple Plan, Simply Red, etc. Mes chanteurs et chanteuses préférés sont : Madonna, Aznavour, Pagliaro, Michael Jackson, le groupe Bel Canto, le groupe Merseys, Tina Turner, Whitney Houston, Salvatore Adamo, ect. Bref, j'espère que vous aimez (ou presque) la même musique que moi. Sinon, bien tant pis! Je respecte votre musique à condition que vous respectiez la mienne. On a tous et toutes des goûts différents en autant qu'on se respecte tous et toutes ça me va très bien comme ça. Si vous voulez en savoir plus sur moi et mes goûts, venez me voir au CSSM. Je suis disponible une fois par semaine soit le mercredi ou le jeudi. Je vais répondre à toutes vos questions au mieux que possible. •

Marie-Claude Gauthier

Mes préférences musicales que je vous invite à découvrir :

Maudit bordel – Marie-Chantal Toupin (rock)

C'est la vie – Khaleb (dance)

Bones – Imagine Dragons (dance, alternative)

Something I need – One Republic (alternative)

Carmen (opéra) – Stromae

I will survive – Gloria Gaynor (disco)

Pepas – Farruko (espagnole)

Boule de neige

Flocons de neige
Individuellement unique
Balle de neige
Unissant l'individualité
Boule de neige
Réunissant l'unicité

De quoi ou de qui est composée
ma boule de neige ?
De neige propre ou sale ?
De neige blanche ou de couleur ?
De neige légère ou lourde ?
De nouvelle neige ou de neige accumulée ?

Pourquoi ou pour qui ai-je cette boule de neige ?
Pour jouer et m'amuser ?
Pour me défendre ou me protéger ?
Pour blesser ou attaquer ?
Pour construire ou détruire ?

Je fais quoi de ma boule de neige ?
Je l'accumule ou la retire ?
Je la fabrique ou la transforme ?
Je m'en réjouis ou la maudit ?
Je l'utilise positivement ou négativement ?

Chaque partie de moi est faite d'une
multitude de flocons accumulés
Chacune de mes balles sont faites
d'expériences variées
Chacune de mes boules composent
ma personnalité
Avec ma boule de neige, j'en ferai un bal...
Et vous ?

Carole

Kitty – Angela Torres (espagnole)

Sweat dreams – Eurythmics (alternative), Marilyn Manson (rock progressif)

Découragé – Les Bel Canto (années 60)

Medley chansons télé – Quart1, Arnaud Soly, Goldorak, Boombo, etc.

Un bon sommeil pour une meilleure santé mentale

On sait depuis toujours qu'une bonne hygiène de sommeil est bénéfique sur plusieurs aspects. Comme le mentionne l'équipe de chercheurs de MindBeacon, de saines habitudes de sommeil peuvent entre autres améliorer la mémoire et la capacité d'attention, renforcer le système immunitaire, réduire la tension artérielle, et même aider à perdre du poids. Le sommeil est également intimement lié à la santé mentale.

De fait, un bon sommeil peut réduire les symptômes du stress, de l'anxiété et de la dépression. Il peut aussi réduire l'irritabilité, la tristesse et l'impression d'être submergé. Le sommeil est également important pour l'adaptation psychologique, notamment la régulation de l'humeur et le fonctionnement cognitif, et surtout, il peut avoir d'importantes répercussions sur notre capacité d'apprentissage, notre mémoire et nos capacités décisionnelles.

Un bon sommeil est aussi important pour la santé que de faire de l'exercice ou de manger sainement. Sans lui, notre cerveau ne peut effectuer les tâches quotidiennes qui nous permettent de rester en santé. De leur côté les problèmes de sommeil peuvent nuire à la concentration, aux comportements, aux sensations physiques, aux émotions, voire à la réflexion, comme l'indique l'Association canadienne pour la santé mentale. De plus, les troubles du sommeil sont souvent associés à l'obésité, au diabète, aux maladies cardiovasculaires et à l'affaiblissement du système immunitaire. Par ailleurs, on remarque que l'insomnie est présente chez les personnes atteintes de schizophrénie, d'anxiété et de dépression.

Combien d'heures faut-il dormir chaque nuit? Selon un rapport publié en 2015 par la National Sleep Foundation, nous devrions dormir entre sept et neuf heures pour fonctionner de façon optimale le jour, et pour conserver un corps et un esprit sains.



Voici quelques trucs pour améliorer votre sommeil :

Se créer un rituel de détente avant le coucher.

Avoir une routine qui comprend un horaire de sommeil régulier.

Faire de son votre lit un sanctuaire.

N'utiliser son lit que pour dormir.

Éteindre tout appareil électronique de sa chambre.

Faire en sorte que la chambre soit tranquille, sombre et fraîche.

Éviter de consommer de la caféine ou de l'alcool.

Faire de l'exercice : Attention toutefois, car l'exercice redonne de l'énergie, en faire au moins quelques heures avant d'aller au lit.

Éviter de faire la sieste.

Éviter d'aller au lit l'estomac plein – ou vide.

Se lever après trente minutes lorsque l'on n'arrive pas à s'endormir.

Faire de son sommeil une priorité...

Les Toxines de la maison



Les toxines de la maison sont:

1. Objets que vous n'utilisez plus.
2. Vêtements que vous n'aimez pas ou n'utilisez pas depuis longtemps.
3. Choses moches.
4. Choses cassées.
5. Vieilles cartes et notes.
6. Plantes mortes ou malades.
7. Reçus, journaux et magazines anciens.
8. Vieux sous-vêtements, avec des blancs.
9. Chaussures endommagées.
10. Vieilleseries de tous les types qui appellent le passé.

Accumulations:

- A. Dans le sous-sol et le toit, les accumulations deviennent surcharge.
- B. Dans l'entrée, ils limitent le flux de la vie.
- C. Sur le sol, ils nous tirent vers le bas.
- D. Au-dessus de nous, ce sont des maux de tête.
- E. Au-dessus du lit, ils polluent le sommeil.
- F. Dispersés dans la maison, surcharge d'émotions.

Avec le détachement:

1. La santé s'améliore.
2. La créativité grandit.
3. Les relations s'améliorent.
4. Il y a une plus grande capacité de raisonnement.
5. Améliore l'humour.

Questions qui aident le détachement:

- Pourquoi est-ce que je garde ça ?
- Est-ce que ça a à voir avec moi aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que je vais ressentir en libérant ça ?

Sépare et classe:

1. Pour faire un don.
2. À jeter.
3. À vendre.

Le nettoyage de l'intérieur se reflète à l'extérieur.

1. Évitez les bruits extrêmes.
2. Moins de lumières fortes.
3. Moins de couleurs saturées.
4. Moins d'odeurs chimiques.
5. Moins de souvenirs tristes.
6. Terminez des projets inachevés.
7. Cultivez l'énergie positive chez vous.

Faites un nettoyage général

Et utilisez des boîtes pour l'organisation.

Commencez par les tiroirs et les armoires
Et terminer chaque chambre,
Faites tout à votre rythme...

- A) Poubelle.
- B) Arrangements.
- C) Recyclage.
- D) En doute.
- E) Cadeaux.
- F) Don.
- G) Vendre.

Pendant que je commande,
Notez ce qui change en vous.

Au fur et à mesure que nous nettoyons
Notre maison physique,
Nous avons aussi mis de l'ordre
À notre esprit et à notre cœur.

Pratique le détachement
Avec des choses matérielles
Qu'ils ne remplissent que ton espace
Et tu verras comment,
Petit à petit,
Tu vas pouvoir faire la même chose,
Avec des situations,
Plus importantes.

De Marie-Laure Hilmann-Villaumé

PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2023

Important : des modifications aux activités pourront s'ajouter à la programmation.

MARS

Lundi	20	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	21	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	21	Bingo	13h à 14h30	①
Mardi	21	Gestion des émotions pour TPL	18h à 20h	③
Mercredi	22	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	22	Anglais	12h30 à 14h	①
Mercredi	22	Mise en forme	13h à 14h	②
Jeudi	23	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	23	Chorale	13h à 15h	②
Jeudi	23	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	④
Jeudi	23	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	24	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	24	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	27	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	28	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	28	Bingo	13h à 14h30	①
Mardi	28	Gestion des émotions pour TPL	18h à 20h	③
Mercredi	29	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	29	Anglais	12h30 à 14h	①
Mercredi	29	Mise en forme	13h à 14h	②
Jeudi	30	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	30	Chorale	13h à 15h	②
Jeudi	30	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	④
Jeudi	30	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	31	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	31	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①

AVRIL

Lundi	3	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	4	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	4	Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mardi	4	Gestion des émotions pour TPL	18h à 20h	③
Mercredi	5	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	5	Anglais	12h30 à 14h	①
Mercredi	5	Mise en forme	13h à 14h	②
Jeudi	6	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	6	Chorale	13h à 15h	②
Jeudi	6	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	④
Jeudi	6	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	7	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	7	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	10	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	11	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	11	Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mardi	11	Gestion des émotions pour TPL	18h à 20h	③

Mercredi	12	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	12	Anglais	12h30 à 14h	①
Mercredi	12	Mise en forme	13h à 14h	②
Jeudi	13	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	13	Chorale	13h à 15h	②
Jeudi	13	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	④
Jeudi	13	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	14	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	14	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	17	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	18	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	18	Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	19	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	19	Anglais	12h30 à 14h	①
Mercredi	19	Mise en forme	13h à 14h	②
Jeudi	20	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	20	Chorale	13h à 15h	②
Jeudi	20	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	④
Jeudi	20	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	21	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	21	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	24	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	25	Exposition Les Magiciens des Couleurs	Heures d'ouverture de la Bibliothèque ^⑤ (25 au 30 avril)	
Mardi	25	Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	26	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	26	Anglais	12h30 à 14h	①
Mercredi	26	Mise en forme	13h à 14h	②
Jeudi	27	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	27	Chorale	13h à 15h	②
Jeudi	27	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	④
Jeudi	27	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	28	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	28	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①

Légende

- ① CSSM-M, 2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert, Longueuil
- ② Maison de quartier, 2255, rue Cartier, Longueuil
- ③ Zoom
- ④ Saint-François-de-Sales, salle Diakonia, 1545, boul. Jacques-Cartier Est Longueuil
- ⑤ Bibliothèque Georges-Dor, 2760, chemin de Chambly

PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2023

MAI

Lundi	1	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	2	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	2	Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	3	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	3	Anglais	12h30 à 14h	①
Mercredi	3	Mise en forme	13h à 14h	②
Jeudi	4	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	4	Chorale	13h à 15h	②
Jeudi	4	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	④
Jeudi	4	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	5	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	5	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	8	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	9	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	9	Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	10	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	10	Anglais	12h30 à 14h	①
Mercredi	10	Mise en forme	13h à 14h	②
Jeudi	11	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	11	Chorale	13h à 15h	②
Jeudi	11	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	④
Jeudi	11	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	12	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	12	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	15	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	16	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	16	Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	17	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	17	Anglais	12h30 à 14h	①
Mercredi	17	Mise en forme	13h à 14h	②
Mercredi	17	CA du CSSM-M	18h30 À confirmer	
Jeudi	18	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	18	Chorale	13h à 15h	②
Jeudi	18	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	④
Jeudi	18	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	19	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	19	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h00	①
Lundi	22	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	23	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	23	Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	24	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	24	Anglais	12h30 à 14h	①
Mercredi	24	Mise en forme	13h à 14h	②
Jeudi	25	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	25	Chorale	13h à 15h	②
Jeudi	25	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	④
Jeudi	25	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	26	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	26	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	29	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	30	Art-thérapie	10h à 11h30	①

Mardi	30	Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	31	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	31	Anglais	12h30 à 14h	①
Mercredi	31	Mise en forme	13h à 14h	②

JUIN

Jeudi	1	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	1	Chorale	13h à 15h	②
Jeudi	1	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	④
Jeudi	1	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	2	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	2	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	5	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	6	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	6	Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	7	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	7	Anglais	12h30 à 14h	①
Mercredi	7	Mise en forme	13h à 14h	②
Jeudi	8	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	8	Chorale	13h à 15h	②
Jeudi	8	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	④
Jeudi	8	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	9	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	9	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	12	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	13	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	13	Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	14	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	14	Anglais	12h30 à 14h	①
Mercredi	14	Mise en forme	13h à 14h	②
Mercredi	14	AGA du CSSM-M	18h30 À confirmer	
Jeudi	15	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	15	Chorale	13h à 15h	②
Jeudi	15	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	④
Jeudi	15	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	16	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	16	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	19	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	20	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	20	Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	21	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	21	Anglais	12h30 à 14h	①
Mercredi	21	Mise en forme	13h à 14h	②
Jeudi	22	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	22	Chorale	13h à 15h	②
Jeudi	22	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	23	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	23	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	26	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	27	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	27	Baignade / Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	28	Espagnol	9h30 à 11h30	①

PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2023

Mercredi	28	Anglais	12h30 à 14h	①
Jeudi	29	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	29	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	30	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	30	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①

JUILLET

Lundi	3	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	4	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	4	Baignade / Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	5	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	5	Anglais	12h30 à 14h	①
Jeudi	6	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	6	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	7	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	7	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	10	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	11	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	11	Baignade / Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	12	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	12	Anglais	12h30 à 14h	①
Jeudi	13	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	13	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	14	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	14	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	17	VACANCES (du 17 au 28 juillet)	FERMÉ	
Lundi	31	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①

AOÛT

Mardi	1	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	1	Baignade / Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	2	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	2	Anglais	12h30 à 14h	①
Jeudi	3	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	3	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	4	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	4	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	7	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	8	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	8	Baignade / Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	9	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	9	Anglais	12h30 à 14h	①
Jeudi	10	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	10	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	11	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	11	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	14	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	15	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	15	Baignade / Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	16	Espagnol	9h30 à 11h30	①

Mercredi	16	Anglais	12h30 à 14h	①
Jeudi	17	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	17	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	18	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	18	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	21	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	22	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	22	Baignade / Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	23	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	23	Anglais	12h30 à 14h	①
Jeudi	24	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	24	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①
Vendredi	25	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	25	Les Entendeurs de voix	13h30 à 15h	①
Lundi	28	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	29	Art-thérapie	10h à 11h30	①
Mardi	29	Marche / Bingo	13h à 14h30	①
Mercredi	30	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	30	Anglais	12h30 à 14h00	①
Jeudi	31	Je m'apaise	10h à 11h30	①
Jeudi	31	Café-rencontre	13h30 à 15h15	①



Ciel fond d'écran crépuscule

Il s'agit d'un coucher de soleil fait en adobe Flash. Quand je me prends en photo avec un coucher de soleil ou je dessine un coucher de soleil, c'est signe de changement dans ma vie.

Michel Paradis