

L'Envolée

C'est le mois de l'amour

FÉVRIER

Le mois de février 2023 est arrivé !

Chez Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel nous vous offrons des moments de qualités dans nos rassemblement. Des instants remplis de chaleur humaine et de petits bonheurs c'est garantis.

Bonne fête de l'amour !

Sommaire:

- ◆ Mot de la directrice
- ◆ Mot de l'intervenante
 - * Nataly Genest
- ◆ Prendre soin de sa santé mentale
- ◆ Citation positive
- ◆ Prendre soin de son corps
- ◆ Activités milieu de vie L'ASTUCE
- ◆ Invitation et calendrier L'ASTUCE
- ◆ Dates importantes en Février
- ◆ Quoi faire dans notre région
 - ◆ Calendrier Février 2023
 - ◆ Coin de détente:
 - ◆ Prendre le temps de rire
 - ◆ Recette et Merci !
 - ◆ Sudoku et devinette
 - ◆ Chanson
 - ◆ Bon à savoir

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais

Nataly Genest

Conception et mise en page:

Nataly Genest



Le mot de la directrice

Bon mois de février à vous tous-tes !

Pour ceux et celles qui me connaissent, sachez que j'ai hâte que la saison de l'hiver se termine! Hihi! J'en suis presque rendu à compter les dodos !

Dans un tout autre ordre d'idée, j'avais le goût, ce mois-ci de vous partager un texte que j'ai publié sur ma page Facebook il y a quelques jours. Je considère que ce court texte pourrait vous mettre la puce à l'oreille concernant tout le positif et la résilience que nous vivons dans toutes les épreuves que la vie apporte sur notre route.

« Le 16 mai 2022 j'étais de retour au travail après presque 1 an d'absence. Le 8 juillet 2021 est la journée qui a changé ma vie à jamais. Physiquement et mentalement. Je crois sincèrement que dans chaque situation ou événement que la vie apporte sur notre route, nous pouvons en tirer du positif ! Mon travail m'amène à voir autrement , à déceler chaque parcelle positive de l'être humain dans sa façon de vivre les émotions qui surviennent , à respecter ce qui m'entoure et ce qui m'arrive et surtout, accepter! Ce mot si banal mais qui prend une importance capitale lorsque nous devons « accepter » une épreuve. Aujourd'hui , je suis sur mon X et je le sens sincèrement ! Je le sais ! Je suis fière du trajet parcouru et curieuse du futur , car le futur... c'est précieux ! Et je savoure chaque instant que le futur m'apporte! Merci à mon travail pour toutes ces belles réflexions philosophiques existentielles qui me nourrissent à chaque jour !

Merci la vie! »

Nathalie Desmarais, directrice générale



Vous avez besoin d'outils de promotion pour une santé mentale positive ?

CONTACTEZ-NOUS !

Nous avons des dépliants et des affiches. De plus, nous offrons des **ATELIERS GRATUIT** sur la santé mentale et sur les moyens pour maintenir l'équilibre.

450 746-1497

info@smqpierredesaurel.org

Lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Pierre-De Saurel
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Mot de l'intervenante: Nataly Genest

Le mois de l'amour Février,

C'est le temps où l'on doit s'arrêter et mettre à l'honneur nos sentiments profonds d'amour envers les autres afin de les partager et de les exprimer. Que ce soit avec quelqu'un en particulier ou avec nos amis, nos enfants, notre famille ou envers la vie. Ce sentiment d'admiration, d'estime et d'amour envers l'autre nous réveille une belle gratitude en nous et nous fait grandir.

C'est aussi un temps où l'on se concentre sur la reconnaissance de ce qui nous fait du bien. Je vous invite à reconnaître et à nommer en vous ces petits bonheurs qui sont font partie de votre vie quotidienne.

De diriger votre attention dans cet état d'esprit vous devient bénéfique et remplis de positif. Un bel équilibre émotionnel. Je vous promet que cette pensée positive sera contagieuse et vous aurez plus tendance à aller et reconnaître le positif dans le négatif.

Je vous souhaite une belle fête de l'amour et tout plein de beaux moments de qualités. Prenez le temps de reconnaître vos petits bonheurs vécu dans votre journée en ce mois de février.

Il est où le bonheur, il est où ? Il est l'à.

Il est l'à le bonheur, il est l'à...

parole de chanson de Christophe Maé

Nataly Genest, intervenante et agente de prévention/promotion



Prendre soin de sa santé mentale

Comment trouver le Bonheur !

Le bonheur est peut-être gratuit mais ils s'acquiert avec notre aide. Il faut être conscient qu'il faut travailler pour passer à l'action vers le bonheur.

Rester authentique afin d'avoir la conscience de soi nécessaire pour comprendre ce qui nous rend vraiment heureux. C'est ce qui nous permet d'avoir le but de poursuivre avec ferveur. Car il est important de reconnaître ce qui nous rend heureux et qu'on est capable de réaliser «notre vraie soi» car notre comportement nous amène parfois à vouloir plaire aux autres.

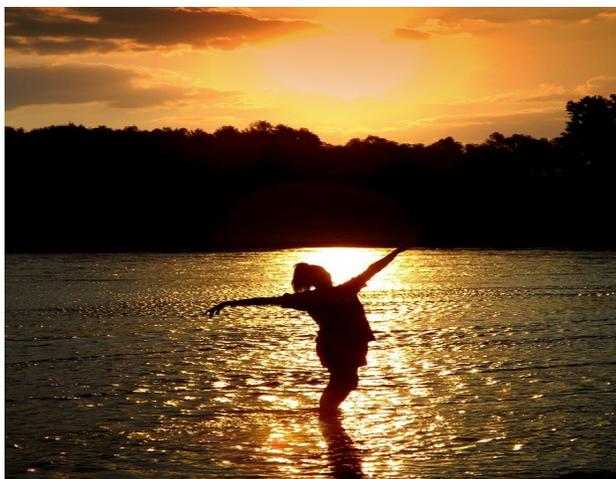
Il faut retrouver l'audace en dedans de nous en nous fixant des objectifs qui remette en question ce qui nous motive réellement.

Pour atteindre le seuil du bonheur, prenez le temps de prendre soin de vous dans un mode de vie plus sain de la nourriture à nos achat personnel moins axé sur la consommation Et il y a aussi la façon de prendre soin de vous en mangeant non pas sur le pouce... Prenez-le temps de manger et de bien manger et aussi de bien bouger.

L'acceptation de soi est une condition essentielle au bien être. Ne soyez pas si critique envers vous-même. Cesser de vous juger et de vous accabler de culpabilité. Car nous prêtons facilement notre voix à nos doutes et nous nous livrons à l'autodépréciation. Et s'imposé trop de travail est néfaste car on ne se donne pas suffisamment de repos. C'est une façon d'éviter de s'accepter soi-même. Soyez fier de vous, et apprécier vos qualités Prenez le temps de faire de la méditation, yoga ou prendre le temps de vous faire plaisir à vous personnellement.

Pensez aux gens qui vous inspirent et demandez-vous ce que vous pouvez apprendre d'eux. Prenez votre courage à deux mains et allez vers les autres.

Être généreux aide à trouver le bonheur et la pratique de la gratitude invite à reconnaître ce qui nous fait du bien. Ce qui est contraire à se concentrer sur ce qui nous manque mais plutôt être reconnaissant de ce que nous avons. On devient plus enclin à développer le sentiment positif dans les sphères de notre vie quand on vit des moments négatifs.



Citation positive

« Le bonheur est souvent la seule chose qu'on puisse donner sans l'avoir et c'est en le donnant qu'on l'acquiert »

Voltaire



Source: <https://www.linternaute.fr/citation/auteur/voltaire/16775/bonheur--->

Prendre soin de son corps

Prendre une marche

La marche est l'un des exercices physiques les plus accessibles et les moins coûteux qui existe. Elle n'a pas d'âge. Elle apporte de nombreux bénéfices. Je vous ai mis des bons endroits où la pratiquer gratuitement pendant notre hiver dans des sentiers entretenus. Ou vous pouvez tout simplement le faire dans votre quartier.

Cette activité améliore le tonus musculaire, la fonction articulaire et l'équilibre. La marche aide à combattre les effets de la sédentarité. Que vous y alliez d'un pas rapide ou que vous fassiez simplement une balade, la marche permet d'activer les circuits neuronaux associés à votre sens de l'équilibre et renforce la musculature des jambes et du tronc. Elle permet aussi de lubrifier les articulations, ce qui réduit les douleurs arthritiques et la rigidité.

Elle favorise aussi une bonne santé cardio-vasculaire et respiratoire. La marche augmente l'apport en oxygène au cerveau et au cœur, tout en réduisant une pression artérielle trop haute. Elle a aussi été démontrée bénéfique chez les personnes souffrant de problèmes pulmonaires.

Elle augmente l'énergie. L'exercice physique en général est une bonne source d'énergie. Parce que le corps bouge, s'oxygène et fonctionne mieux, il dépense moins d'énergie à tenter de rétablir un équilibre, de diminuer des taux de sucre élevés, de combattre des infections, etc.

La marche quotidienne peut aider à protéger contre les infections saisonnières en renforçant le système immunitaire et elle facilite la et améliore la mobilité intestinale et gastrique. Ce qui augmente la régularité.

Elle agit aussi sur les émotions et l'humeur. En plus de profiter de la lumière et d'une production de vitamine D, les marcheurs augmentent leur production d'endorphines, les hormones du bien-être. Des recherches ont aussi démontré que la marche modifiait le système nerveux de façon à réduire la colère et l'anxiété.

Activités dans le milieu de vie L'ASTUCE



L'ASTUCE

**71 Hôtel-Dieu, local 106A, Sorel-Tracy
450-746-1497**

- ♦ **Milieu de vie**
Ouvert tous les mardis & jeudis
De 8h30-12h / 13h à 16h

- ♦ **Café rencontre tous les mardis**
de 10h à 11h30

FÉVRIER

Mardi le 14 février: GRATITUDE
offert par Nataly Genest

Mardi le 21 février: COMMUNICATION POSITIVE
offert par Caroline Grenier
Maison La Source

MARS

Mardi le 7 mars: AMOUR DE SOI
offert par Caroline Grenier,
Maison La Source



♦
♦

Prêt de livres

Disponibles dans notre bibliothèque !

BONNE LECTURE !

Atelier de Tricot et Artisanat Libre

Vous avez envie de vous joindre à un groupe pour tricoter et/ou effectuer un projet d'artisanat ?

Vous avez besoin de conseils et des astuces pour vous soutenir dans vos projets ?



JOIGNEZ-VOUS À NOUS !!

Tous les jeudis de 13h30 à 15h30

Du **19 janvier au 27 avril**

(congé pour la semaine de relâche et le 6 avril).

Responsable du tricot : Fernande Vaillancourt.



INVITATIONS

On continue d'en prendre !!!!

Des décapsuleur de cannette = pour les chaises roulantes

Des cartouches d'encres = pour la Fondation Mira

Des soutiens gorges = pour l'Association du Cancer du sein (1.00 est remis)



St-Valentin



Mardi le 14 février : Joignez-vous à nous pour une partie amicale. Prix de présence.

Heure : 13h30 à 15h30

Coût : 2,00\$

Pâques



Jeudi le 6 avril : Joignez-vous à nous pour une partie amicale. Prix de présence.

Heure : 13h30 à 15h30

Coût : 2,00\$

Dates importantes en février 2023

4 février : journée mondiale de la lutte contre le cancer

Le 4 février est la Journée mondiale contre le cancer, une journée où nous nous rassemblons pour rendre hommage à toutes les personnes touchées par le cancer et pour passer à l'action afin de changer l'avenir de la maladie à jamais.

Source: société du Cancer du Québec

Le 11 février 2023 Journée mondiale des malades

La journée mondiale des malades, le 11 février, est dédiée autant aux malades qu'aux personnes qui les assistent au quotidien : parents, amis, personnel médical. Les malades ont besoin de soins tous les jours, et le sens de cette journée n'est pas d'inciter l'entourage d'une personne malade à se manifester le 11 février. C'est plutôt de rappeler combien la présence affectueuse et la compassion sont nécessaires au quotidien à ceux qui luttent contre la maladie.

(Source: Le mag femme)

Le 14 février 2023 Saint Valentin

Le 14 février, jour de la Saint Valentin, est le seul jour de l'année qui ne soit dédié qu'à l'amour. On oublie ses préoccupations quotidiennes et on se concentre sur l'essentiel : l'amour !

Les Carnavals du 1 février au 23 février

Dans certaines régions le carnaval est une véritable institution ! Il peut durer plusieurs jours, voire plusieurs semaines et a lieu généralement entre l'Épiphanie, le 6 janvier, et le mardi gras peut parfois se prolonger au delà et occuper le devant de la scène jusqu'à la fin du mois de mars. Le carnaval peut également avoir lieu à la mi-carême, qui est un moment festif permettant de couper le temps du carême.

Le 21 février 2023 Mardi Gras

Le Mardi gras est la journée festive qui précède le mercredi des Cendres. C'est donc un jour de fête dont la date est fixée 47 jours avant la Pâques.

Le Mardi gras ne donne pas lieu à un événement liturgique spécifique, mais consiste plutôt en des réjouissances avant le carême, qui était une période excessivement contraignante pour la population au moyen-âge : privation de fête, de danse, de plaisir et de sexe, au delà de la nourriture très frugale. Ainsi, l'expression « faire gras » signifie manger de la viande, par opposition à « faire maigre », soit jeûner. Le Mardi gras donne lieu à des festivités, le carnaval.

Quoi faire dans belle notre région en février ?

Par Régional des grèves, Parc Regard-sur le fleuve et le parc Maisouna

Au parc des grèves, vous pouvez y aller en marchant ou en ski de fond ou en raquettes. Il y a même une nouveauté cette année la location de la trottinette des neiges.

C'est à travers ces 3 beaux sites qui longe notre fleuve St-Laurent et qui vous permettras de contempler un paysage incroyable le long d'une promenade entrecroisée que vous aurez le plaisir d'y prendre une marche. Vous pourrez même aller voir une exposition de photographies à Regard sur le Fleuve.

Parc Réal-Lemieux, Golf Continental

Et si vous voulez vraiment vous dépayser aller au parc dans le bois. Il y en a pour tout les goûts des sentiers de plus petit à très long. Vous aurez la chance de choisir à pied dans les sentiers ou par les sentiers de ski ou de raquette.

Ce sont tous des parcs complètement **GRATUIT**

Azimut la salle Georges Codling le 4 fév.

Fabien Cloutier présente son spectacle avec une écriture imagée dans un souci du détail.

La salle Georges Codling le 7 fév.

Vous pouvez assister à une conférence de l'ex footballeur Etienne Boulay dans le cadre de la **33e semaine de la prévention du suicide (5 au 11 fév.)** qui est présentée par le Centre de crise et de prévention du suicide La traversée.

Azimut la salle Georges Codling 10 fév.

Le spectacle de Rapsodie lavalbise par Luc De Larochellière

Azimut la salle Georges Codling 11 fév.

Un grand hommage à la guitare et aux guitaristes les plus influents des 100 dernières années.

Bibliothèque de Sorel-Tracy – **GRATUIT**

Atelier de discussion en Anglais le 1, 22 fév, 15 mars

Atelier de discussion en Espagnol le 2, 9, 23 fév. Qui se poursuivra en mars.

Atelier de RCR (Gratuit) samedi le 4 fév.

Une attestation vous sera donnée par les maladies du cœur et de l'AVC.

Conférence de la confiance en soi 8 fév.

<p>SANTÉ MENTALE QUÉBEC Pierre-De-Saurel</p>  <p>Promouvoir. Soutenir. Outils.</p>	<p>PROGRAMMATION HIVER 2023</p> <p>INSCRIPTION ET INFORMATIONS : INFO@SMQPIERREDESAUREL.ORG 450 746-1497 71, AVENUE HÔTEL-DIEU, LOCAL 105, SOREL-TRACY</p> <p>Inscription obligatoire et carte de membre annuel au coût de 155 pour participer aux activités (Minimum de 8 participants pour que l'activité ait lieu)</p>
<p>PROMOTION : 50 % DE RABAIS SUR L'INSCRIPTION À UNE 2^e ACTIVITÉ</p>	

Activités de développement personnel

INSCRIVEZ-VOUS !! IL RESTE DE LA PLACE.

SE DONNER LE CHOIX

Le choix n'est pas une décision finale, mais un pas vers le changement. Découvrez comment faire des choix cohérents et apprenez à vous ajuster. Place limitée.

Animé par Alain Faucher

Date : **Mercredi le 22 février, 8 mars et 15 mars**

Heure : 10h à 12h

Coût : 30 \$



LA CHARGE MENTALE

Une vie active et bien remplie se combine souvent avec une charge mentale élevée. Toutefois, une trop forte charge mentale peut occasionner du stress ou de l'épuisement. Découvrez quelques conseils pour vous aider à trouver l'équilibre à travers tout ce que vous devez accomplir. Animé par Kristine Jeghers

Date : **Mardi le 21 février**

Heure : 18h-20h

Coût : 20\$



COMMENT AIDER UN PROCHE EN SITUATION DE VIOLENCE CONJUGALE

Dans un environnement sécuritaire et sans jugement, cet atelier explique reconnaître la présence de violence conjugale et comment s'outiller pour être un allié. Animé par Caroline Grenier de Maison La Source. Places limitées.

Date : **Mercredi le 8 février 2023**

Heure : 10h à 12h

Coût : 10 \$

Février 2023

en un coup d'œil

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
30 11h à 12h : QI-GONG	31 9h à 10h: Gestion des maux de dos (CFP) 10h15 à 11h15 : Mobilité équilibre (CFP) 10h à 11h30: Café-rencontre 19h à 22h: ÉCHEC	1	2 10h à 12h: Se sentir bien corps et âme 13h30 à 15h30: Tricot et artisanat libre	3
6 11h à 12h : QI-GONG	7 9h à 10h: Gestion des maux de dos (CFP) 10h15 à 11h15 : Mobilité équilibre (CFP) 10h à 11h30: Café-rencontre 19h à 22h: ÉCHEC	8 10h à 12h: Comment aider un proche en situation de violence conjugale	9 10h à 12h: Se sentir bien corps et âme 13h30 à 15h30: Tricot et artisanat libre	10
13 11h à 12h : QI-GONG	14 9h à 10h: Gestion des maux de dos (CFP) 10h15 à 11h15 : Mobilité équilibre (CFP) 10h à 11h30: Café-rencontre 13h30 à 15h30: Bingo Saint-Valentin 19h à 22h: ÉCHEC	15	16 10h à 12h: Se sentir bien corps et âme 13h30 à 15h30: Tricot et artisanat libre	17
20 11h à 12h : QI-GONG	21 9h à 10h: Gestion des maux de dos (CFP) 10h15 à 11h15 : Mobilité équilibre (CFP) 10h à 11h30: Café-rencontre 18h00 à 22h00: La Charge Mentale 19h à 22h: ÉCHEC	22 10h à 12 h: Se donner le choix	23 10h à 12h: Se sentir bien corps et âme 13h30 à 15h30: Tricot et artisanat libre	24
27	28 Semaine de relâche !	1	2	3

<p>SANTÉ MENTALE QUÉBEC Pierre-De-Saurel</p>  <p>Promouvoir. Soutenir. Outiller.</p>	<p>PROGRAMMATION HIVER 2023</p> <p>INSCRIPTION ET INFORMATIONS : INFO@SMQPIERREDESAUREL.ORG 450 746-1497 71, AVENUE HÔTEL-DIEU, LOCAL 105, SOREL-TRACY</p> <p>Inscription obligatoire et carte de membre annuel au coût de 155 pour participer aux activités (Minimum de 8 participants pour que l'activité ait lieu)</p>
<p>PROMOTION : 50 % DE RABAIS SUR L'INSCRIPTION À UNE 2^e ACTIVITÉ</p>	

NOUVEAUTÉS EN MARS !

INSCRIPTION REQUISE— Places limitées

LE STRESS OU L'ANXIÉTÉ

Le stress et l'anxiété font partie intégrante de nos vies. Découvrez comment les reconnaître et utiliser des stratégies efficaces pour diminuer leurs effets. Animé par Kristine Jeghers

Date : **Mardi le 21 mars**

Heure : 18h-20h

Coût : 20\$

**INSCRIVEZ VOUS
DÈS MAINTENANT!**

APPRENDRE À ÊTRE ZEN

Appropriiez-vous un état zen par des exercices de prise de conscience et d'autohypnose applicables au quotidien. Place limitée.

Animé par Geneviève Bélanger du Centre Équilibre

Dates : **Mercredi le 22 mars, 29 mars, 5 avril, 12 avril, 19 avril et 26 avril**

Heure : 13h30 à 15h30

Coût : 60 \$

LA COMMUNICATION RUSÉE

Soyez rusée comme un renard et apprenez les techniques de communication efficace afin d'établir de bonnes relations et d'augmenter le sentiment de bien-être.

Animé par Kristine Jeghers

Date : **Mardi le 4 avril**

Heure : 18h-20h

Coût : 20\$



COIN DÉTENTE



Comment vous sentez-vous après avoir colorié le mandala?

Prendre le temps de rire ...



Comment appelle t'on un chat qui éteint les feux ?

Un chat peur pompier

SOURCE : meilleures devinettes.com

Recette

POULET CACCIATORE A LA MIJOTEUSE A TALY

C'est une recette a moi que j'ai améliorer avec les années. Un plat réconfortant et délicieux !! et l'odeur ...!!

INGRÉDIENTS :

- ◆ 1 gros oignon émincé
- ◆ 1 a 1.5 kg de poitrine de poulet coupé en cube
- ◆ 2 boîtes de pâtes de tomates
- ◆ 1 grosse boîte de sauce tomate
- ◆ Sel, poivre, origan, persil (si possible frais)
- ◆ 1 c. a soupe d'huile d'olive
- ◆ 1 chopine de champignon frais tranchés
- ◆ 3 c. à soupe de feuilles de basilic, hachés
- ◆ 4 gousses d'ails, hachés
- ◆ 1 tige de tym, hachés
- ◆ 2 poivrons de couleurs différentes, épépinés et coupés en cubes

ÉTAPES :

1. Faire chauffer l'huile dans un poêlon à feu moyen. Ajouter les morceaux de poulet et cuire pendant 10 min. jusqu'à ce que les morceaux soit dorés sur tout les côtés.
2. Ajouter l'ail, les champignons, les oignons, les poivrons et les fines herbes ainsi que les assaisonnements dans une mijoteuse ou un chaudron a feu doux a mijoter pendant 7 a 8 h ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.



Photo source : Bing



Merci

Source : Bing

Je vous remercie bien sincèrement de votre grande générosité les tricoteuses et les membres qui m'aide à mieux outiller les gens dans le besoin a travers les causes qui me tiennent à cœur comme l'itinérance, les femmes dans le besoin, des petits de la Garderie les Marguerites.. Et dernièrement c'était pour nos nouveaux arrivants infirmier(ères) venu de l'Afrique dans notre hiver nordique a Sorel pour y étudier et y travailler.

Vous êtes toujours prêt a donner des manteaux d'hiver et des vêtements indispensable au besoin de ces gens. Et vous avez pris le temps de mettre beaucoup de temps a tricoter des foulards, tuques, cache-cou.

Merci ! De votre dévouement et de votre humanisme.

Merci ! D'embarquer dans mes projets.



Source : Bing

VOUS AVEZ BESOIN DE PARLER ?

Contactez nos intervenantes qui sont disponibles pour vous écouter et vous fournir des astuces au besoin. Elles peuvent également vous référer au bon endroit si nécessaire.

Ayez confiance ! Demander de l'aide prend beaucoup de courage et ça en vaut la peine !



Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Sudoku

Sudoku signifie **chiffre unique** en japonais et est un jeu de logique. Il faut inscrire les chiffres de 1 à 9 par carré de 9 cellules, par colonne et par ligne. Le même chiffre ne peut figurer qu'une seule fois.

À vous de jouer !

FACILE

Grille numéro 4308—facile

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

Pour voir la réponse:
<https://la-conjugaison.nouvelobs.com/sudoku/facile.php>

DIFFICILE

Grille numéro 4308— difficile

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

Pour voir la réponse:
<https://la-conjugaison.nouvelobs.com/sudoku/difficile.php>

Devinette



Mon premier est l'un de vos deux parents.

Mon deuxième est l'inverse de faible

Mon troisième est un insecte d'ont la tête est de forme triangulaire.

Mon tout se dit d'une personne qui est

Efficace.

Réponse : Père-Fort-Mante

Chanson



C'est un petit bonheur
 Que j'avais ramassé
 Il était tout en pleurs
 Sur le bord d'un fossé
 Quand il m'a vu passer
 Il s'est mis à crier:
 "Monsieur, ramassez-moi,
 Chez vous amenez-moi

Mes frères m'ont oublié, je suis tombé, je
 suis malade,
 Si vous n' me cueillez point je vais mourir,
 quelle ballade!
 Je me ferai petit, tendre et soumis, je vous
 le jure,
 Monsieur, je vous en prie, délivrez-moi de
 ma torture!"

J'ai pris le p'tit bonheur,
 L'ai mis sous mes haillons,
 J'ai dit "Faut pas qu'il meure,
 Viens-t'en dans ma maison."
 Alors le p'tit bonheur
 A fait sa guérison
 Sur le bord de mon coeur
 Y avait une chanson.

Mes jours, mes nuits, mes peines, mes
 deuils, mon mal, tout fut oublié
 Ma vie de désœuvré, j'avais dégoût d' la
 r'commencer
 Quand il pleuvait dehors ou qu'mes amis m'
 faisaient des peines
 J' prenais mon p'tit bonheur et j' lui disais

Félix Leclerc
 Poète québécois
 (1914-1988)

LE P'TIT BONHEUR

Mon bonheur a fleuri
 Il a fait des bourgeons
 C'était le paradis
 Ça s' voyait sur mon front
 Or un matin joli
 Que j' sifflais ce refrain
 Mon bonheur est parti
 Sans me donner la main

J'eus beau le supplier, le cajoler, lui
 faire des scènes,
 Lui montrer le grand trou qu'il me fai-
 sait au fond du coeur,
 Il s'en allait toujours, la tête haute,
 sans joie, sans haine,
 Comme s'il ne pouvait plus voir le so-
 leil dans ma demeure.

J'ai bien pensé mourir
 De chagrin et d'ennui
 J'avais cessé de rire
 C'était toujours la nuit.
 Il me restait l'oubli
 Il me restait l' mépris
 Enfin que j' me suis dit
 Il me reste la vie!

J'ai repris mon bâton, mes deuils, mes
 peines et mes guenilles
 Et je bats la semelle dans des pays de
 malheureux
 Aujourd'hui quand je vois une fontaine
 ou une fille
 Je fais un grand détour ou bien je me
 ferme les yeux.

BON À SAVOIR !

Santé mentale Québec - *Pierre-De Saurel*
vous propose de vous abonner à sa page
Facebook en cliquant [ICI](#)

Ou dans la barre de recherche Facebook, inscrivez:
[Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel](#)



Vous aimeriez confier vos soucis et vos angoisses à une personne de confiance?

Santé mentale Québec –*Pierre-De Saurel* offre le service de
« **Suivi individuel** » pour parlez en toute confiance avec
notre intervenante.

Contactez nous au 450-746-1497 ou
lastuce@smqpierredesaurel.org

Sur rendez-vous seulement



Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail !

71 Hôtel-Dieu, local 105
Sorel-Tracy, Qc J3P 3L1
450-746-1497

Courriel: info@smqpierredesaurel.org
Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel
Site web: SMQ-Pierre-De Saurel.org

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC 
Pierre-De Saurel
Promouvoir. Soutenir. Outiller.