

Le Rendez-vous



Célébrer la VIE et l'AMOUR donne des forces et de l'énergie

Eh oui! Déjà le mois de février, le mois le plus court, mais celui qui est rempli de messages d'amour. Un premier nous annonce que l'éveil de la nature est proche avec ses belles journées remplies de lumière et de chaleur, suivi du message *Tu es important pour moi*. Puis, vient la Saint-Valentin, temps propice pour célébrer l'AMOUR. Un amour où l'on donne sans attendre de recevoir, qui fait place à l'ouverture, la bonté, la compassion et la créativité. Est-ce cela l'amour véritable ?

*L'Amour est ce qui vous fait sourire
quand vous êtes fatigué.* Terri, 4 ans

Partons à la découverte des diverses facettes de l'amour dans chacun des articles et des jeux. Amusez-vous à inclure une des facettes dans votre journée. Que ce soit en choisissant une phrase, une idée ou suggestion, de la mettre à votre couleur et de la réaliser. Ne serait-ce que de fredonner : *Parlez-moi d'amour*. Ou encore en participant au projet du CAB Montcalm, **Alliés dans nos créations**. Un projet qui vous offre l'occasion de nous faire connaître ce qui vous fait vibrer dans la VIE. Jetez un coup d'œil au dépliant ou appelez-nous. Donnez-vous *Rendez-vous* avec vos passions, vos talents (cuisiner, danser, chanter, etc.) et par la suite, nous pourrions regarder toutes ces belles créations, ENSEMBLE.

- L'équipe du
CAB Montcalm



L'Amour n'est pas tout fait.

Il se fait.

Il n'est pas robe ou costume prêt à porter,
mais pièce à tailler, à monter et à coudre.

Il n'est pas appartement, livré clef en main,
mais maison à concevoir, bâtir, entretenir,
et souvent à réparer.

Il n'est pas sommet vaincu,
mais départ de la vallée,
escalades passionnantes,
chutes douloureuses,
dans le froid de la nuit
ou la chaleur du soleil éclatant.

Il n'est pas solide ancrage au port du bonheur,
mais levée d'ancre et voyage en pleine mer,
dans la brise ou la tempête.

Il n'est pas OUI triomphant,
énorme point final qu'on écrit en musique,
au milieu des sourires et des braves,
mais il est multitude de *oui* qui pointillent la vie,
parmi une multitude de *non*, qu'on efface en marchant.
Il n'est pas brusque apparition de vie nouvelle,
parfaite dès sa naissance,
mais jaillissement de source et long trajet de fleuve
aux multiples méandres,
asséché quelquefois, débordant d'autres fois
mais toujours cheminant vers la mer infinie.

Michel Quoist





Expressions avec le mot cœur

Jumelez chaque phrase à l'expression appropriée contenant le mot « cœur ».

1. Elle est très charitable et généreuse avec les autres. Elle a vraiment _____.
2. Rire avec plaisir, sans moqueries, c'est _____.
3. Continuer malgré les difficultés, ne pas se décourager, c'est faire _____.
4. Je veux tout savoir sur ces rumeurs-là. Je veux en avoir le _____.
5. Jean-Pierre travaille avec ardeur et minutie. Il a du _____.
6. C'est un grand ami pour moi. C'est mon _____.
7. Son petit-fils adore se baigner. Il s'en donne à _____ dans la piscine.
8. Vincent a dévoilé ses sentiments à son ami. Il a parlé à _____.
9. Avoir la main tendue pour aider les autres, c'est avoir le _____.



Choix de réponses



- | | |
|--------------------------------------|----------------------|
| A) contre mauvaise fortune, bon cœur | |
| B) cœur à l'ouvrage | C) ami de cœur |
| D) cœur joie | E) cœur ouvert |
| F) cœur net | G) cœur sur la main |
| H) rire de bon cœur | I) bon ou grand cœur |

*Merci à Georgette Bellavance pour le choix des jeux !

Qui interprète ces chansons ?

10. Quand les hommes vivront d'amour ... _____
11. Donnez-moi des roses ... _____
12. Un amour qui ne veut pas mourir ... _____
13. Pour t'aimer, j'ai menti ... _____
14. Gens du pays, c'est votre tour de vous laisser parler d'amour _____
15. Non, rien de rien, non je ne regrette rien ... _____
16. Tous les garçons et les filles de mon âge ... _____
17. Fais du feu dans la cheminée, je reviens chez nous ... _____
18. La dame en bleu ... _____
19. Trois p'tits coups (sur le plafond de ta chambre) ... _____



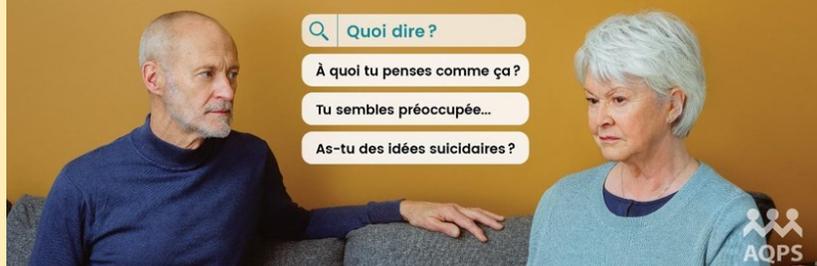
Choix de réponses

- | | |
|---------------------|------------------------|
| J) Gilles Vigneault | K) Jean-Pierre Ferland |
| L) Michel Louvain | M) Édith Piaf |
| N) Fernand Gignac | O) Tony Massarelli |
| P) Françoise Hardy | Q) Raymond Lévesque |
| R) Renée Martel | S) Johnny Farago |

Quand quelqu'un vous aime, la façon dont il prononce votre nom est différente. Vous savez juste que votre nom est en sécurité dans sa bouche. Billy, 4 ans

PARLER DU SUICIDE SAUVE DES VIES

CommentParlerDuSuicide.com



Centre de prévention
du suicide de Lanaudière

1 888 APPELLE
(1 888 277-3553)

Ligne d'intervention
téléphonique 24/7

1. I 2. H 3. A 4. F 5. B 6. C 7. D 8. E 9. G
10. Q 11. N 12. R 13. O 14. J 15. M 16. P 17. K 18. L 19. S

Réponses des jeux



Comment créer des relations saines ?



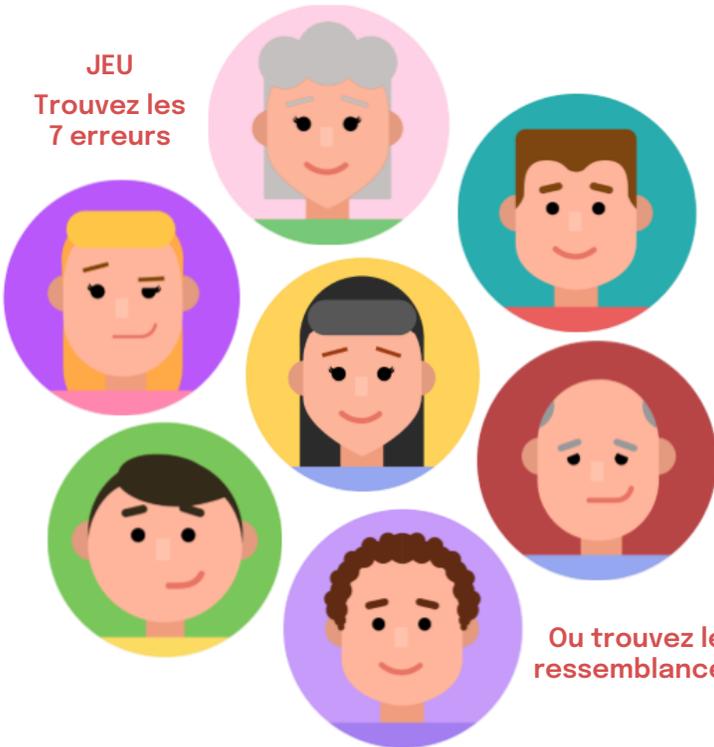
Les humains jouent à ce jeu chaque fois qu'ils vivent du ressentiment; ils cherchent ce que l'autre a de différent d'eux-mêmes. Cette stratégie inconsciente provenant de l'évolution de l'espèce, vise à nous éloigner de ceux que l'on perçoit comme une menace et ainsi, assurer notre survie.

Si votre objectif est toutefois plus noble et vise à vous défaire de votre ressentiment pour créer des relations saines (surtout dans une famille !), la stratégie de rechercher des ressemblances plutôt que des différences est assurément plus gagnante !

Si une personne vous dérange actuellement, efforcez-vous de trouver cinq points communs avec elle; ça devrait suffire à faire fondre votre ressentiment. Je vous invite à appliquer cette stratégie avec tous ceux que vous aidez ou guidez.

Texte de Danie Beaulieu, docteure en psychologie
www.daniebeaulieu.com

JEU
Trouvez les
7 erreurs



**Ou trouvez les
ressemblances !**

Stimule tes hormones du bonheur

Égayer vos journées en stimulant les 4 hormones du bonheur ! Ces hormones agissent et influencent :

- Les émotions
- Le stress
- Les fonctions de notre corps (douleur, respiration, cœur, etc.)
- L'humeur et le plaisir
- La motivation
- L'amour

Voici comment stimuler la production de ses hormones sans médicament !



Ocytocine L'hormone de l'amour

- Regarder un être cher
- Complimenter les autres
- Prendre quelqu'un dans ses bras
- Méditer
- Faire une bonne action



Sérotonine L'antistress naturel

- Reconnaître sa valeur
- Sourire
- Pratiquer la gratitude
- Prendre un bain de soleil
- Se rappeler les bons moments



Dopamine L'hormone de la motivation

- S'encourager/célébrer ses succès
- Penser à ses objectifs
- Avoir un bon sommeil
- Écouter de la musique
- Bouger



Endorphine La morphine naturelle

- Rire avec cœur
- Parler de façon positive
- Danser et/ou chanter
- 20 minutes de marche rapide
- Pratiquer un loisir





Chronique de la pharmacienne



Alors que nous vivons une période sans précédent, naviguant en pleine pandémie de Covid-19, jamais l'inquiétude, l'anxiété et la tristesse n'auront été aussi présentes dans notre communauté. Il est donc primordial de faire une pause dans ce tourbillon pour remettre notre bien-être personnel au centre de nos priorités.

Prendre soin de soi, c'est d'abord et avant tout veiller activement à sa santé mentale, physique et émotionnelle. Voici quelques trucs pour y parvenir.

- Écouter son corps; dormir suffisamment et se reposer au besoin sans culpabiliser.
- Comprendre ce qui vous prend de l'énergie et ce qui vous en donne; faire des exercices qui vous ressourcent et vous font plaisir sur une base régulière.
- Bien s'entourer; éloigner les personnes négatives et

passer du temps avec les gens qui vous font sentir bien.

- Bouger plus en faisant des activités simples qui vous intéressent.
- Manger mieux et boire suffisamment d'eau.
- S'encourager, se valoriser, se faire confiance.
- Apprendre à gérer son stress; prendre 5 à 30 minutes chaque matin pour se détendre ou méditer.
- Ne pas hésiter à demander de l'aide ou consulter au besoin.

N'oubliez pas que votre pharmacien a votre bien-être physique et mental à cœur. Il est un allié pour votre bien-être, alors n'hésitez surtout pas à lui faire appel pour son écoute, ses conseils et son expertise.

Marie-France Daneault
Pharmacienne au Familiprix Sainte-Julienne

Centre d'Action Bénévole de Montcalm



450 839-3118 - 1 888 839-3440 - 27, rue Saint-Louis, Saint-Esprit, J0K 2L0
www.facebook.com/CABMontcalm - www.cabmontcalm.com



Chères lectrices et chers lecteurs,

Le journal est distribué dans la plupart des HLM et résidences pour aînés de la MRC Montcalm. Dans un souci écologique et économique, nous aimerions distribuer le bon nombre de journaux. Si vous désirez recevoir les prochains numéros, veuillez svp vous inscrire en retournant le coupon ci-dessous. Quelques copies seront disponibles aux comptoirs des prescriptions des pharmacies Familiprix de St-Esprit, Ste-Julienne et St-Lin-Laurentides. Si vous souhaitez recevoir le journal par la poste, l'inscription est gratuite pour les membres du CAB Montcalm. Pour les non-membres, des frais d'adhésion annuelle de 15\$ seront à déboursier.

✂ -----

Prénom	Nom
Adresse	
Code postal	Téléphone
Courriel	
Cochez le mode de distribution qui vous convient	Identifiez le nom de la résidence ou de la municipalité
Au HLM	
À la résidence	
À la pharmacie	
Par la poste (gratuit ou 15\$ pour les non-membres)	Chèque et envoi au nom du CAB Montcalm