

NOS ACTIVITÉS SONT RENDUES POSSIBLES GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER DE :

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec



Les signes que tu te respectes enfin ✨

@tuvasprendresoindetoï



POUR NOUS JOINDRE

Secteur Centre-de-la-Mauricie : 1671, Ave de Grand-Mère, Shawinigan, QC, G9T 2K2, Téléphone : 819-729-1434

Secteur Mékinac : 301, rue St-Jacques, bureau 218-B, Ste-Thècle, QC, G0X 3C0 téléphone : 819-534-2333

Secteur Haut-Saint-Maurice : 378 rue Scott, QC, La Tuque, G9X 1P1, téléphone : 819-521-7884

Sans frais : 1-855-CRAQUER (272-7837) Site Internet : www.leperiscope.org

À TOUS NOS MEMBRES !

Le temps du renouvellement de la carte de membre est pour le 1er avril 2026 !

Votre cotisation annuelle au coût de 10 \$ est importante.

Vous aidez grandement l'organisme à :

Poursuivre sa mission

Atteindre ses objectifs

contribuer à la vie associative et démocratique

Exercer votre droit de vote lors de l'AGA

L'importance du milieu communautaire contribue

grandement au besoin de la population !

Votre geste nous donne un nouvel élan afin de poursuivre notre mission !!

Tirage de deux bons d'achat d'une valeur de 50 \$ chacun pour les personnes qui auront renouvelé pour le 1er avril 2026 !!

MERCI!!

Dans cette édition :

Règles pour être(s) humain(s)	P.3
Méditation : est-ce vraiment efficace?	P.4-5
On ne possède que ce qu'on laisse libre	P.6
Les deux moines et la jeune fille	P.7
5 types d'aliments bons pour le cerveau	P.8
14 habitudes pour une vie plus organisée	P.9
Le cercle	P.10-11

CRÉDITS

Articles: Émilie Dumas, René Garceau, Johanne Lefebvre, Lorraine Lemay

Mise en page : Émilie Dumas

Envoyez vos articles à : intervenante1@leperiscope.org

LE CERCLE

Source : Paulo Coelho , Idée: Émilie Dumas

Il est toujours nécessaire de savoir quand se termine une étape de la vie.

Si tu insistes à vouloir rester en elle au-delà du temps nécessaire, tu perds la joie et le sentiment du reste.

Il faut fermer les cercles, ou fermer des portes, ou fermer des chapitres, comme tu voudras le nommer.

L'important est de pouvoir les fermer, et laisser aller les moments de la vie qui se clôturent.

Ton emploi s'est terminé ? Ta relation amoureuse s'est terminée ? Tu ne vis plus dans cette maison ? Tu dois partir en voyage ?

Tu peux passer beaucoup de temps de ton présent anéanti dans le pourquoi, en te repassant le film et en essayant de comprendre le pourquoi du comment de telle ou telle chose.

L'usure qui s'en suit sera infinie, parce que dans la vie, toi, moi, tes amis, tes enfants, tes frères et sœurs, tous et toutes sommes sur le chemin vers la fermeture de chapitres, tournant la page, terminant avec des étapes, ou avec des moments de la vie et continuant à aller vers l'avant.

Nous ne pouvons pas être dans le présent en regrettant le passé. Ni même en nous demandant pourquoi. Ce qui s'est passé est passé, et il faut le lâcher, il faut s'en détacher.

Nous ne pouvons pas être éternellement des enfants, ni des adolescents tardifs, ni des employés d'entreprises inexistantes. Les faits passent et il faut les laisser partir !

Voici pourquoi, quelquefois, il est si important de détruire les souvenirs, offrir les cadeaux, changer de maison, déchirer des papiers, jeter des documents, et vendre ou offrir les livres.

MÉDITATION: EST-CE VRAIMENT EFFICACE?

Idée: Lorraine Lemay , Source: Extrait de l'article :National geographic, santé, méditation:est-ce vraiment efficace, de Yudhijit Bhattacharjee

Les recherches rattrapent leur retard concernant la méditation, pratiquée depuis des millénaires, et très bénéfique pour le mental, notamment pour la gestion du stress et de l'anxiété.

(...)Définie de manière générale comme un exercice consistant à concentrer son attention sur le moment présent, la méditation, sous une forme ou une autre, est pratiquée depuis des millénaires dans le monde entier.

Aujourd'hui, la popularité de la méditation a augmenté en même temps que l'importance accordée à la santé mentale et à la réduction du stress. De nombreuses écoles, notamment américaines, ont désormais des programmes qui enseignent la méditation aux élèves, tandis que des dizaines d'applications de méditation, telles que Headspace et Calm, permettent aux utilisateurs d'utiliser leur smartphone, qui serait autrement une source de distraction, pour se plonger dans des séances guidées par des instructeurs, sur fond de musique apaisante, au moment qui leur convient le mieux.(...)

(...)LA MÉDITATION SOULAGE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Sara Lazar, psychologue à l'université d'Harvard, et ses collègues ont mené des études qui mettent en exergue l'effet bénéfique de la méditation sur l'anxiété, dont les symptômes ressemblent à ceux du stress.(...)

(...)À partir des scanners cérébraux des volontaires, les chercheurs ont conclu que la formation à la pleine conscience avait modifié la manière dont leur cerveau traitait leurs souvenirs de peur initiaux et augmenté leur capacité à se rappeler que le stimulus n'était plus menaçant. (...)

LA MÉDITATION RÉDUIT LA DOULEUR

Les bénéfices de la méditation vont bien plus loin que la réduction du stress et de l'anxiété. Fadel Zeidan, neuroscientifique de l'université de Californie, à San Diego, a étudié l'effet que la pleine conscience pouvait avoir sur la réduction de la douleur.

5 TYPES D'ALIMENTS BONS POUR LE CERVEAU

Source : Psychomedia, Uma Naidoo/idée: Émilie Dumas

Le chocolat extra-noir(70% et +) 	Pleins d'antioxydants et de flavanols qui aident à préserver la santé des cellules cérébrales . Il contient aussi des fibres qui aident à réduire l'inflammation du cerveau et à prévenir le déclin cognitif.
Les petits fruits 	Antioxydants, phytonutriments, fibres, vitamines et minéraux. Ces nutriments aident à conserver la mémoire et la teneur en fibres permet de nourrir les microbes dans l'intestin pour réduire l'inflammation du cerveau. ++ Baies rouges, bleues, noires. Fraises, framboises, mûres etc. Ils peuvent également réduire les symptômes d'anxiété et aider à lutter contre les maladies neurodégénératives. Il est conseillé ½ tasse à 1 t. par jour.
Le curcuma 	La curcumine est une puissante substance anti-inflammatoire. Sa consommation peut aider à réduire les symptômes de l'anxiété et à diminuer le déclin cognitif avec l'âge.
Les légumes 	Ils contiennent du folate, qui est une vitamine B favorisant le développement neurologique et la fonction des neurotransmetteurs. La carence en folate est liée à l'augmentation des symptômes de dépression ainsi qu'au vieillissement cognitif.
	Nous avons ce que l'on appelle une connexion intestin-cerveau. Donc, lorsque nous mangeons des aliments fermentés et que nous stimulons notre santé intestinale, nous pouvons également améliorer notre fonction cognitive. (Kimchi, choucroute, kombucha, kéfir, yogourt)

ON NE POSSÈDE QUE CE QU'ON LAISSE LIBRE.

Idée : Émilie Dumas:

On pense souvent que s'accrocher, c'est une preuve d'amour ou d'intérêt.

``Si je m'inquiète, c'est que je tiens à toi.``

`` Si je contrôle tout, c'est que je suis pro.``

En réalité, c'est souvent une preuve d'anxiété : la peur du vide.

Tu n'as pas besoin de forcer les choses qui sont destinées à être dans ta vie. La bonne relation , le bon projet, la bonne opportunité... tout ça n'a pas besoin d'être retenu de force.

On a souvent peur que le lâcher-prise nous fasse tout perdre. Mais en réalité, ça nous permet surtout de garder l'essentiel, sans s'épuiser à lutter.

On pense souvent que pour ne pas perdre ce qu'on aime...

...il faut le serrer très fort

Mais regarde ce qu'il se passe avec une poignée de sable...

Si tu fermes le poing par peur de le voir s'échapper...

les grains finissent par glisser entre tes doigts, malgré tes efforts

Alors que si tu gardes la main ouverte, simplement posée à plat...

...le sable reste là

Ce qui est destiné à être dans ta vie n'a pas besoin d'être retenu de force.