

# Bulletin mensuel

du Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)



**Centre Labelle Centre**

Évaluation et intervention psychosociale  
Psychosocial assessment and intervention

Téléphone : 705-335-5588

[centrelabellecentre@uhearst.ca](mailto:centrelabellecentre@uhearst.ca)

## Porter attention à ma santé mentale, qu'est-ce que ça me donne?

Un objectif principal dans la vie est d'être heureuse et heureux. Ceci peut vouloir dire différentes choses pour différentes personnes, mais à la base nous voulons toutes et tous être bien dans notre peau : Être à l'aise avec qui je suis, ce que j'ai, ce que je fais ainsi qu'avec les personnes qui m'entourent. Considérant ceci, le lien entre le bonheur et une bonne santé mentale est indéniable.

### Qu'est-ce que la santé mentale?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé comme : « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Une bonne santé mentale est absolument nécessaire pour qu'une personne puisse : « se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté. »

### La santé mentale : une réalité pour tous!

La santé mentale, tout comme notre santé physique, mérite que l'on y accorde de l'importance, il est primordial de s'en occuper pour bien fonctionner.

Avoir une santé mentale optimale, c'est d'avoir l'habileté de composer avec le stress et les défis dans la vie de tous les jours, tout en étant capable de prendre soin de soi-même. C'est chose facile à dire,

mais ce n'est pas toujours aussi évident à mettre en pratique.

Il est très normal de se sentir occasionnellement dépassés par le stress du quotidien de la vie. Nous aurons toutes et tous un jour ou un autre à surmonter des défis qui affecteront notre bien-être tel le décès d'un être cher, des problèmes financiers, des tensions de couple ou autres. De là, l'importance d'avoir des stratégies et des personnes clés autour de nous pour nous aider durant les moments difficiles.

### M'occuper de ma santé mentale, qu'est-ce que ça me donne?

S'occuper de sa santé mentale n'est pas uniquement une responsabilité individuelle, mais une tâche communautaire. Tendez la main, allez chercher du soutien, que ce soit au niveau personnel ou professionnel. Vous serez possiblement surpris et surpris du nombre de personnes prêtes à vous appuyer!

S'occuper de soi, ça nous donne un sentiment de satisfaction et de bien-être, en plus de nous donner l'occasion de s'outiller à faire face aux moments difficiles qui se présenteront tôt ou tard. Ça brise le sentiment de solitude et le stigma qui entourent les défis de santé

mentale. Prendre soin de soi a un effet de contagion, puisque lorsque l'on se sent bien, on est plus présente et présent pour les personnes et les activités qui sont importantes pour nous.

Prendre le temps de prendre soin de son bien-être et de sa santé mentale est très loin d'être un caprice! On n'a rien à perdre et beaucoup à y gagner!

« Fais de toi-même une priorité occasionnellement. Ce n'est pas être égoïste. C'est une nécessité. »

# Ressources

## *Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille du Centre Labelle Centre*

Ce programme offre des services de qualité, confidentiels et sans frais aux organisations qui en sont membres. Il adresse des problématiques de tout genre et adapte ses services aux besoins et objectifs de sa clientèle.

**Téléphone** : 705-335-5588

**Courriel** : [centrelabellecentre@uhearst.ca](mailto:centrelabellecentre@uhearst.ca)

**Site web** : <http://centrelabellecentre.ca/>

## Recette santé

Une petite recette pour vous aider à passer votre dinde du temps des fêtes.

### *Soupe riz et dinde*

#### Ingrédients :

- 4 1/2 tasses de bouillon de poulet réduit en sel
- 1 cuillère à thé de romarin frais, haché finement
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 1 carotte coupée en tranches fines
- 1 branche de céleri coupée en tranches fines
- 1 petit oignon, coupé en tranches fines
- 1/2 tasse de haricots verts coupés en morceaux
- 2 tasses de dindon ou poulet cuit, coupé en dés
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de tomates en dés
- 2 tasses de riz cuit
- brin de romarin frais (facultatif)



#### Préparation :

1. Dans une grande casserole, mélanger le bouillon, le romarin haché, le poivre, la carotte, le céleri et l'oignon. Porter à ébullition. Ajouter les haricots verts et porter de nouveau à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Ajouter le dindon, les tomates et le riz et réchauffer. Servir la soupe garnie de brins de romarin, si désiré.