



Le clin d'œil de l'Entretoise

Avril | 2022 | Le printemps est là!!!

Votre journal

Nous avons créé ce journal dans le but qu'il devienne un endroit de rencontre entre vous. Un endroit où vous pourrez laisser vos marques, ou vous pourrez afficher vos couleurs, vos intérêts, vos envies... Ou juste pour profiter de l'occasion pour garder le contact avec ceux que vous voyez moins souvent.

Pour ce faire, le journal a besoin de vous!!! Il a besoin de vos idées, de vos images, de vos mots... Pour le moment nous en profitons pour expliquer un peu ce qui se passe entre chaque parution du journal, faire un rappel des ateliers et/ou activités...

Mais nous aimerions vraiment que vous osiez prendre cette place. Ne vous inquiétez pas, Véro continuera de s'occuper du journal, mais avec votre aide.

Dans ce numéro

P. 1

- Votre journal

P. 2

- Tolérance
- Recette du mois

P. 3

- Le saviez-vous?

P.4

- Info
- Petit truc
- Matière à réflexion

Huguette vous dit : « Coucou les amis ! »



Tolérance

Nous avons eu un atelier sur la tolérance.

Nous savons que chaque participant qui vient à l'Entretoise à ses particularités, ses problèmes, son vécu, sa personnalité...

C'est difficile parfois de partager un endroit avec des gens qui viennent déranger un peu notre façon d'être, qui ne correspondent pas aux personnes que nous avons l'habitude d'être.

Toutefois, il est primordial de respecter les différences de chacun.

Les petits commentaires que l'on croit que personne n'entend, les murmures, les regards, les soupirs... Ce sont tous des façons de démontrer aux autres que nous ne les respectons pas.

Le respect est l'une des valeurs de l'Entretoise, ne l'oubliez pas!!!

Recette du mois

One pot de tortellinis aux saucisses

Portions : 4

Ingrédients :

4 saucisses italiennes

1 c. à soupe d'huile d'olive

½ tasse de bouillon de bœuf

2 tasses de sauce marinara

½ tasse de crème à cuisson 35%

1 paquet de tortellinis au fromage de 350g

½ contenants de bébés épinards de 142g

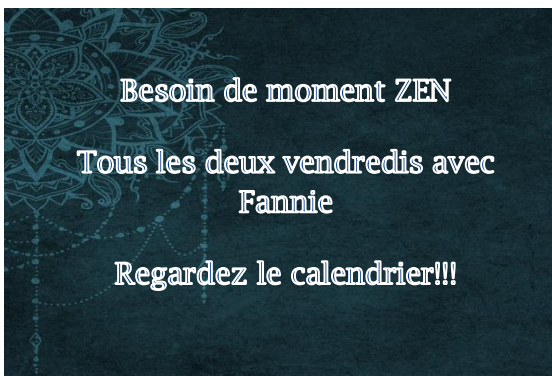
1. Retirer la membrane des saucisses et défaire la chair en petits morceaux.
2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire la chair de saucisse de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
3. Ajouter le bouillon de bœuf, la sauce marinara, la crème et les tortellinis. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 7 minutes à feu doux en remuant plusieurs fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que les tortellinis soient cuits.
4. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant.

Le saviez-vous?

Nous avons également pris le temps de parler de l'informations qui nous est donné par les médias. Nous avons parlé de :

- 🕒 La désinformation;
 - Lorsque les personnes nous donnent de fausses informations volontairement pour atteindre un but précis.
- 🕒 Le sensationnalisme,
 - Lorsque les personnes (surtout les médias) utilisent des titres accrocheurs ou cherchent à provoquer des émotions pour que nous ayons envie d'en savoir plus.
- 🕒 La mésinformation,
 - C'est quand une personne donne une information qui n'est pas la « vraie », mais sans le faire intentionnellement. Souvent l'information sera modifiée selon nos valeurs, nos croyances, notre personnalité... C'est souvent ce qui arrive sur Facebook!

Il est important de valider les informations et de s'assurer qu'elle est « vraie ».



Les effets de la lune sur nous



Le saviez-vous?

Vous êtes-vous déjà demandé si la lune avait des conséquences sur votre vie? Votre sommeil était-il perturbé? Lisez cette article, vous y trouverez peut-être des réponses!

Il y a eu plusieurs études au fil des années, je vous partage quelques informations intéressantes que j'ai trouvées. Selon les résultats d'une étude, les participants ont pris en moyenne 5 minutes de plus pour s'endormir avant et après la pleine lune. Il a aussi été noté que leur sommeil était plus léger en plus qu'il ait diminué d'une vingtaine de minute. De plus, la qualité du sommeil était moins bonne.

La question que nous nous posons est pourquoi? Il y a plusieurs hypothèses, je vous en partage une. Tout serait lié à notre taux de mélatonine qui serait plus bas en période de pleine lune et plus haut en période de nouvelle lune. Alors, la lune pourrait jouer sur votre sommeil du au changement de taux de mélatonine. Voilà!

A.R.

Sources :

<https://www.salutbonjour.ca/2021/01/27/linfluence-de-la-lune-sur-les-humains>

<https://www.couette-castex.com/blog/comment-la-lune-influe-t-elle-sur-la-qualite-du-sommeil-n666668#:~:text=Les%20s%C3%A9cr%C3%A9tions%20de%20m%C3%A9latonine%20baisseraient,sur%20le%20taux%20de%20m%C3%A9latonine>

INFO

Nous avons commencé, avec Fannie, une série d'atelier basé sur le thème « Moi ». Ces ateliers ont pour objectifs de mieux se connaître dans différentes facette de notre vie :

- 👤 Notre personnalité;
- 👤 Nos valeurs;
- 👤 Nos émotions;
- 👤 Et les différentes formes d'intelligence.

Souvent nous avons l'habitude de croire que nous devons adopter et agir selon ce que les autres nous demandent et donner plus d'importance aux cotés plus « logiques » et « monétaire ».

Nous avons l'impression que le coté émotionnel, artistique, etc. sont moins important.

C'est faux, il faut de tout pour faire un monde et ce monde a besoin de personne comme TOI, comme tu es, sans masque ni honte.

Matière à réflexions...

Les limites!!!

Ce n'est pas toujours facile de mettre ses limites avec les autres, surtout quand il s'agit de personnes que nous apprécions beaucoup.

Il est important de le faire pour se respecter soi-même et se sentir bien à l'intérieur.

Vous avez toujours le droit de dire « non ».

Dire « non » n'est pas une preuve d'égoïsme, de lâcheté ou autre. Dire « non » c'est se respecter, se donner le droit de se choisir, et ce, nous avons tous ce droit!

**Merci de votre
implication!!!**



Petits trucs!!

Techniques contre l'anxiété

☉ Les 5 sens :

1. Cinq choses à voir
2. Quatre choses à entendre
3. Trois choses à sentir
4. Deux choses à toucher
5. Prenez une grande respiration

☉ Positif :

1. Pensez à votre journée
2. Pensez à 3 moments de bonheur. 3 choses qui ont mis un baume dans votre journée, même une petite chose qui peut sembler banale.
3. Notez ces 3 choses sur une feuille. Vous pouvez la garder bien en vue, comme bon vous semble.
4. Profitez pleinement de ces moments de bonheur.

Note : Vous pouvez tenir un journal pour vous remémorer vos bonnes journées.

☉ Le jeu des couleurs :

1. Choisissez une couleur (par exemple, bleu)
2. Trouvez du regard des objets de cette couleur
3. Combien êtes-vous capable d'en voir. Comptez-les tous
4. Maintenant, fermez les yeux et imaginez des objets de cette couleur. Comptez-les.

☉ Écriture spontanée :

1. Prenez un stylo et du papier. Trouvez un endroit tranquille et assoyez-vous.
2. Écrivez à quoi vous pensez, écrivez tout ce que vous avez dans la tête. Soyez sincère.
3. Déchirez le papier en mille morceaux, puis prenez une grande inspiration.

A.R.