

LA VIE, EN PLUS FACILE

# COUP de POUCE

NOS 20  
SUGGESTIONS  
LECTURE  
POUR LES  
VACANCES

## LA SALADE DE L'ÉTÉ!

saumon  
sur le  
barbecue  
+  
fraises  
du Québec  
+  
croûtons  
maison  
+  
vinaigrette  
crémeuse

ON FAIT DES  
SANDWICHS  
À LA CRÈME  
GLACÉE  
*maison*

Est-ce  
LE RÔLE  
DE NOTRE  
CHUM  
de nous  
rendre  
heureuse?

UN ÉTÉ  
TOUT EN  
*douceur*

EN COUPLE,  
EN FAMILLE  
OU EN  
GROUPE

33 CONSEILS  
POUR DES  
VACANCES RÉUSSIES



## T'AS VU MES LUNETTES?

On perd de précieuses minutes à chercher nos clés, nos lunettes ou notre crayon? C'est normal, selon Jean-Cyprien Bécue, neuropsychologue et candidat au doctorat en psychologie de l'UQAM. Il ne s'agit pas nécessairement d'un début d'Alzheimer (soulagement!), mais bien de petites défaillances de la mémoire qui sont généralement sans conséquence – exception faite de la frustration que cela engendre! «Comme nos ressources cognitives sont limitées, le cerveau automatise nos comportements récurrents et de moindre importance comme celui de ranger nos clés, explique-t-il. La mémorisation qui en résulte est donc plus fragile.» Les distractions, la fatigue, le stress ou le fait de faire plusieurs choses en même temps peuvent également altérer la mémorisation d'actions futiles, tout comme le contexte. «Comme la perte d'un objet est moins préjudiciable à la maison, on y portera moins d'attention que si on le déposait sur la table d'un bar», souligne le neuropsychologue.

### TROIS ASTUCES POUR MOINS CHERCHER

- ① On choisit un endroit précis pour chaque objet (une pochette de notre sac à main pour nos clés, une table basse pour nos lunettes, etc.). Cela exige un effort initial, mais le comportement sera vite acquis.
- ② Pour retracer un objet, on remonte le fil de nos actions jusqu'au dernier moment où on l'avait en main.
- ③ On mémorise nos zones à risque. En effet, on a tendance à perdre nos choses aux mêmes endroits. Catherine Mainville-M.

## QUEL ENGAGEMENT CHERCHENT-ILS?

C'est le mystère qu'on aimerait toutes pouvoir percer quand on cherche l'âme sœur en ligne. Selon l'équipe de l'appli américaine *Clover*, qui s'est amusée à compiler le type de relation recherchée par ses 33 000 utilisateurs, le métier des candidats pourrait nous mettre la puce à l'oreille. Ingénieur, policier, pharmacien... qui est le plus enclin à s'engager dans une relation sérieuse? Les résultats de son enquête, hommes et femmes confondus.

- > **Amitié:** médecins et avocats
- > **Aventures:** comédiens et ingénieurs
- > **Relation sans engagement:** journalistes, policiers, enseignants, relationnistes, scientifiques, publicitaires, travailleurs de la construction et musiciens
- > **Relation sérieuse:** pharmaciens, designers, psychologues, programmeurs, comptables, personnel infirmier. Catherine Bergeron

## AMIE-SECOURS

Depuis sa séparation, notre amie peine à retrouver le moral et tient des propos préoccupants. On a peur pour sa santé et peut-être même pour sa vie? Trois ressources.

> **1-866-APPELLE.** À toute heure du jour, 7 jours par semaine, ce numéro nous permet de parler avec un intervenant du centre de prévention du suicide de notre région. Après avoir fait le point sur la situation de notre amie et sur notre moral, le professionnel nous donnera divers conseils pour nous permettre d'intervenir auprès de cette dernière et l'amener, au besoin, à consulter les gens du centre. Dans certains cas, il pourra également la contacter.

> **Centres de crise du Québec.**

Ces organismes offrent du soutien téléphonique 24 heures par jour, 7 jours par semaine aux gens qui vivent une situation de détresse (liée à un problème de santé mentale ou non) et à leurs proches. L'intervenant tentera d'abord de cerner l'ampleur de la situation, puis nous donnera différentes pistes pour aborder la question avec notre amie. Selon le contexte et le centre de crise, l'intervenant proposera de lui parler ou d'aller à sa rencontre. Un service d'hébergement temporaire est aussi offert. Pour trouver l'un des 21 centres de crise: [centredecrise.ca](http://centredecrise.ca).

> **Notre CLSC.** Selon la région, on s'y présente ou on y appelle afin de parler à l'intervenant de l'accueil psychosocial. En échangeant avec nous, ce dernier sera en mesure d'évaluer la gravité de la situation, les actions à entreprendre et les ressources à considérer, comme un groupe pour familles monoparentales. En cas de doutes sérieux, l'intervenant pourra contacter directement notre amie ou envoyer les secours nécessaires. CMM

